گۆڤارەکی مانگانەی تەندروستیی پزیشکییە

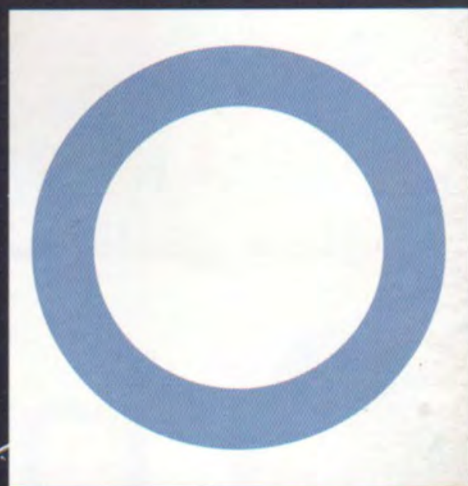
پزیشک

ساڵی دووەم

15 & 16

www.pzishkmagazine.com

ژمارەی تایبەت بە نەخۆشی شەکرە



14 November
World
diabetes
Day

قەڵەوی و
نەخۆشی
شەکرە

نەخۆشی شەکرە





د.ئازاد مەنتک

پێشەکی

نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی کوێرە ڕژێنەکانە. بەهۆی نەبوونی یان کەم بوونی یان کار نەکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین تووشی مرۆڤ دێت، هەموو ئەوە دەزانین کە هۆرمۆنی ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی مارداریکەرە و پەیوەندی بە هەموو یەکەکانی ناو خانەی لەشی مرۆڤدا هەیە. نەبوونی دەبێتە هۆی کەم بوونی ماددەی خاوی ووزە دەرپەڕاندن(شەکر) و زیاد بوونی و سوود نەبینین لەو شەکرە زیادە لە ڕێگای مایتۆکۆندریا (کە مەڵبەندی ووزە دەرپەڕاندنە لە ناو خانە) و لە ئەنجامدا کاردانەوەی خراپی ئەو ڕێژە شەکرە زیادەی ناوخوێن لە سەر موولوولە خوێنەکان و هەموو لەش و دەرکەوتنی ماکەکان. نەخۆشی شەکرە ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە (٤٠٠٠٠) کەس لە سەرانسەری جیهاندا، ژمارەی تووشبووان بەو نەخۆشییە ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیاد بوونە بەتایبەتی ئەو جۆرەی پێیدەووترێت: شەکرەی گەوران، ئەمەش بە هۆی جەنجاڵی و قەرەباڵغی شارەکان و کۆچی بە لێشاو لە گووندەکان بۆ شارەکان و خۆش گوزەرانی و زۆر خۆری و تەمبەڵی و ئیش نەکردن و وەرزش نەکردن و کەمی هۆشیاری دروستی. لە وولاتی ئێمە (عێراقی فیدراڵ) بە گوێرەی ڕاپۆرتی وەزارەتی تەندروستی ساڵی (٢٠٠٨ز) نزیکەی (٤, ١٠ ٪) لە هاووڵاتیانی عێراق لە نێوان تەمەنی (٢٥ تا ٦٥ ساڵی) ڕێژەی شەکر لە ناوخوێنیاندا زیاترە لە ئاستی ئاسایی، وە پێشبینی دەکرێت لە ساڵی (٢٠٣٠ ز) لە عێراق ژمارەی تووش بووان بگاتە (٢،٠٠٩،٠٠٠)، لە وولاتێکی دراوسێی، وەک: عەرەبستانی سعوودی (١٧٪) دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەیە، بەڵام دەبێت ئەو ڕاستییە بزانین کە: هەموو کات لە چوار کەس نەخۆشی شەکرەیان هەبێت سییانیان دیاری کراوە و یەکێکیان بزر بووە و دیاری نەکراوە. هەر کەسێک تەمەنی بگات بە (٣٠ساڵی) و کێشی لەشی لە (١٠٠کگم) زیاتر بێت پێویست دەکات پشکنینی شەکرە لە ناو خوێن بۆ خۆی بکات و ئەگەر زانرا ئەگەری تووش بوون یان مەترسی تووش بوونی لە ئایندەدا هەیە، ئەو کات دەبێت: هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکات. لە شاری هەولێری پایتەختی کوردستان ڕۆژانە (٢٠ حاڵەتی) نوێی شەکرە دیاری دەکرێت و ڕۆژ بە ڕۆژ ڕوو لە زیاد بوونە بە هۆی چاک بوونی باری دارایی و زۆر خواردن و زۆر بەکارهێنانی دەرمان و لەخۆوە بەکارهێنانی دەرمان و قەڵەو بوون و پەستی دەروونی و گیروگرفتی دەروونی و کەمی هۆشیاری دروستی و زۆر لە خۆوە بەکارهێنانی دەرمان. نەخۆشی شەکرە لە سەرانسەری جیهاندا نزیکەی (٢٨٦ بلیۆن) دۆلاری تێچوونیەتی، هەر کاتێک نەخۆشی شەکرە لە کۆمەڵێک ڕووی لە زیاد بوون کرد، ئەو کات هەر دوو دەستە براکەی: نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و نۆرە (نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک) ڕوو لە زیاد بوون دەبێت. زوو دەست نیشان کردن و چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە هۆکار دەبێت لە خۆپاراستن لە ماکەکانی و ئاڵۆزییەکانی و براکانی و لە ئەنجامدا تەمەن درێژ بوون و دوور بوون لە هەموو نەخۆشییەک و جەستە و دەروون ساغ و دروست. نەخۆشیی شەکرە لە ئێستادا بە شای نەخۆشییەکان دادەنرێت، بە پەتا و مەترسی بۆ مرۆڤایەتی ئەژمارد دەکرێت. هەماهەنگ بوونی هەمووان لە بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری و هۆشیاری درووستیی و ڕێگای دروست لە چارەسەرکردن و و خۆپاراستن لە نەخۆشیی شەکرە ئەرکێکی نەتەوەیی، ئایینی و نیشتیمانییە، با هەمووان هەماهەنگ بین.



زمارەی مۆڵەتی سەندیکای رۆژنامەنووسان
(٣٧٨) لە ٢٠١٠/٦/١٦

ئەم گۆڤارە لە: سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
سایتی گۆڤاری پزیشک بڵاو دەبێتەوە.
www. pzishkmagazine. com
www.kds - erbil.org

پەیامی گۆڤاری پزیشک

تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ. نەك تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشك:

١ - بڵاوکردنەوەی رۆشنبیری گشتی. رۆل بینین لە رۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی ورۆشنبیرکردنی ئەوانەی بەکوردی دەدوێن بە گشتی.

٢ - بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣ - رۆڵ بینین لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. هەر کاتێك دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست دەکەن.

٤ - بوون بە پردێك لەنێوان پزیشکان و پزیشکان، ناساندنی دەستکەوتە نوێیەکانی بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوە و رۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥ - بوون بە پردی پەیوەندی نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. روون کردنەوەی ئەرك و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وڵات.

٦ - هەرکاتێك مرۆڤ جەستەو دەروونی ساغ بێت. ئەو کات: رۆڵی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و رامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. رۆڵ بینین،لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧ - ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کە بەسەر بواری پزیشکی لە کوردستان دا هاتووە،ناشناکردنی هاووڵاتیان بەسەرکەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨ - برەو دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة) ،راکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوەی کوردستان بۆ چارەسەرکردن لەناو کوردستان. لەئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

ژمارە ١٦ و ١٧، بەرگی ١٥، تشرینی یەکەمی ٢٠١١

له ژمارەی داهاتوودا ئەم بابەتانە بخوێنەوە:

١ - پشکنینی میز چییە؟ چۆن دەکرێت؟
٢ - نۆرەی مێشک چییە؟ چۆن چارەسەر دەکرێت؟
٣ - چۆن منداڵ ئەبیستێت؟ وە چی ڕوو دەدات ئەگەر گوێی گران بێت؟
٤ - ڕیخەڵۆکە کۆرە چییە؟ چۆن دەست نیشان دەکرێت؟
٥ - هۆیەکانی لەکار کەوتنی گورچیلەکان چیین؟

نەخۆشی شەکرە





د.خەسرەو عادل فایەق

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

ماستەر لە نەخۆشییەکانی هەناو

بریتیە لە دیاردەی زیاد بوونی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا، لە ئەنجامی نەبوونی یان کەم بوونی یان کەم کارکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین. هۆرمۆنی ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی مارداریکەرە (Anabolic hormone) و لەلایەن خانەکانی (B cell)ی پەنکریاس دەردەدرێت، نەخۆشی شەکرە زۆر بڵاوە و لە ئەوروپا بە ڕێژەی (٣٪)ی دانیشتووان شەکرەیان هەیە و لە ئەمەریکای باکوور بە ڕێژەی (٥ – ١٠٪)ی دانیشتووان شەکرەیان هەیە. لە کوردستان مەزەندە دەکرێت (١٠٪)ی دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەبێت. ئەم ڕێژەیە لە چاو وڵاتانی دراوسێ تا ڕادەیەک کەمترە، بۆ نموونە: ئەگەر شانشینی سعوودی وەربگرین، کە ڕێژەی تووش بوون نزیکەی (٢٠٪)ی دانیشتووانە. لە ئایندەیەکی نزیکدا پێشبینی دەکرێت هۆکاری سەرەکی مردن و لەکارکەوتن بێت، هەر لەبەر ئەم هۆیە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی هەموو ساڵێک ڕۆژی چواردەی تشرینی دووەم بە ڕۆژی جیهانیی شەکرە دانراوە کە تیایدا کۆڕ و سمینار ساز دەکرێ بۆ ڕۆشنبیرکردن و هۆشیارکردنەوەی خەڵک دەربارەی ئەو مەترسییە گەورەیە.

• هۆرمۆنی ئەنسۆلین: لە جەستەی ئادەمیزاددا لەناو پەنکریاس زیاتر لە یەک ملیۆن دوورگەی لانگەر هانز هەیە کە پێکدێت لە:

ا- خانەی (B.cell): خانەکانی (B) کە لە ناوەڕاست دان و هۆرمۆنی ئەنسۆلین و هۆرمۆنی (amylin) دەڕژێنێ.

ب- خانەکانی (x.cells): خانەکانی (A) کە لە دەوری خانەکانی (B) و هۆرمۆنی گلوکاگۆن دەڕژێنێ.

ت - خانەی (D) خانەکانی (b.cell): هۆرمۆنی (Somotostatin).

د - خانەی (PP): کە هۆرمۆنی (polypeptide) دەردەکات.

هەموو خانەکان لە ڕێگەی تۆڕێک بەیەکەوە بەستراون و کارەکانیان بە هۆیەوە ڕێک دەخرێن، هۆرمۆنی ئەنسۆلین ئەگەر زیاد بوون نایەڵێ هۆرمۆنی گلۆکاگۆن بڕژێ و هۆرمۆنی (somotostatin) ڕژانی ئەنسۆلین و گلۆکاگۆن کەم دەکاتەوە. ئەنسۆلین کێشی گەردیلەی (5800 Da) دەبێت و لەناو پەنکریاس بە شێوەی (propreinsolin) دەڕژێ دواتر تێکدەشکێ و دەبێتە (copotide) هۆرمۆنی ئەنسۆلین کە لە کۆبوونەوەی چەند ترشێکی ئەمینی پێکدێت لە شێوەی دوو زنجیرە: زنجیرەی (A) لە بیست و یەک ترشی ئەمینی و زنجیرەی (B) کە لە ساترشی ئەمینی پێکدێت و بە بۆندێکەوە بەیەکەوە بەستراون.

ڕژانی ئەنسۆلین بەندە لە سەر چەند هۆکارێک:

١- شەکر(گلۆکۆز): ڕێژەی شەکر لەناو خوێن ئاستی هۆرمۆنی ئەنسۆلین ڕێک دەخات کاتێ ئاستی ڕێژەی شەکر زیاتر دەبێت لە (70mg/dl) هانی ڕژانی ئەنسۆلین دەدات، ئەنسۆلین لە کاتی خورینی دەبێتە هۆی بەکارهێنانی ئەو شەکرە و چەورییەی کە عەمبارکراوە و بەمەش لە کاتی بە ڕۆژوو بوون و خۆراک



نەخواردن ئاستی ڕێژەی شەکر لە بارێکی دیاریکراو دەهێڵێتەوە بەڵام لە دوای تێرخواردن ئەنسۆلین هانی هەرس کردنی خۆراک و عەمبارکردنی زیادەکە دەدات بۆ کاتی پێویست، بەم جۆرە ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو موولوولەکانی خوێن و هۆرمۆنی ئەنسۆلین پێوەندییەکی ڕاستەوخۆیان هەیە.

٢ - هۆرمۆنەکانیتر: کە لە خانەکانی لانگەرهانز لە پەنکریاس دەردەدرێت، هەروەها ئەو هۆرمۆنانەی کە لە ناو ڕیخۆڵەدا هەن.

٣ - کۆئەندامی دەماری خوێن: بڕی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە ناو موولووله خوێنەکان بە ڕێژەی (10mu/L) هەیە و بە شەو ئەو بڕە ڕوو لە کەمی دەکات، بەڵام دوای تێر خواردن ڕێژەکەی دەبێت بە (100 - 800 mu/L) ئەنسۆلین شێوەی ڕژانی ناوەناوەیە (pulsatile) بۆیە خانەکانی هەستیارن بەرامبەر بوونی ئەنسۆلین.

• کارەکانی ئەنسۆلین: ئەنسۆلین هۆرمۆنێکی مارداریکەرە (anabolic hormone) هەموو زیندە چالاکییەکانی لەش بەندە لە سەر ئەنسۆلین و یارمەتی بەکارهێنان و هەرس کردن و عەمبارکردنی گلۆگۆز (شەکر) دەدات، هەروەها دەبێتە هۆی عەمبارکردنی چەوری (لە شێوەی چەوری سیانە) و نایەڵێت پرۆتین لە لەش تێک بشکێنرێت.

• جۆرەکانی شەکرە:

لەکۆندا شەکرە بە گوێرەی تەمەن و جۆری چارەسەرکردن پۆلێن دەکرا، بەڵام لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا نەخۆشی شەکرە بە گوێرەی هۆکاری تووش بوون دەکرێن بەم جۆرانە:

١- شەکرەی جۆری یەکەم (Type I diabetes) :

شەکرەی منداڵانیشی پێدەگوترێت، کە لە ئەنجامی تێک شکانی خانەکانی بیتا لە پەنکریاس بە تەواوی ئەنسۆلین نامێنێت، هۆکاری تێکشکانی خانەی بیتا لە پەنکریاس:

ا- لە خۆوە (Immun-mediated).

ب- نەزانراوە (Ideopathic).

شەکرەی جۆری I (شەکرەی منداڵان): ئەم جۆرە نەخۆشە تەمەنی بچووکە واتە کەمتر لە 30 ساڵ دێت کە نەخۆشەکی تری هەیە وەک هەوکردنی ڤایرۆس (سەرمابوونێک) یان هەوکردنی ڕێڕەوی میز یان بریندار بوون و سۆتانەوەی پێست و پشکنینی شەکرەی بۆ دەکرێت دەردەچێت کە شەکرەی هەیە. ئەگەر نەخۆشەکە زۆر شەکەت بوو بێت لەوانەیە لە ناکاو بە هۆی ماکێکی لەناکاوی شەکرە بێت کە پێی دەگوترێت: بوورانەوەی کیتۆنی (Diabetic Ketoacidosis) کە نەخۆشەکە هێلنج و ڕشانەوەی دەبێت و لەوانەیە تووشی ووشک بوونەوە بێت و گۆڕانی مەترسیدار لە ڕێژەی خوێی پۆتاسیۆم لە ناو خوێن ڕوو دەدات و ئەگەر چارەسەر نەکرێت ئەوا نەخۆشەکە تووشی بوورانەوە و مردن دێت.

٢- شەکرەی جۆری دووەم (Type II diabetes): لەوانەیە بە هۆی کارنەکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین یان کەم بوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین یان نەبوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلینەوە تووشی ئادەمیزاد دێت، لەوانەیە یەک لەو میکانیزمانە یان بە زۆری هەرسێکیان بەیەکەوە دەبن و تاکەکە تووشی نەخۆشی شەکرە دەکەن، ئەمە بە زۆری دوای تەمەنی 30 ساڵی و لەوانەی قەڵەون ڕوو دەدات. شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران) هەموو کات بەرە بەرەیە لە تەمەنی درەنگ، واتا: دوای 30 ساڵ دەبێت نەخۆشەکە هەموو کات قەڵەوە و جاری وا هەیە چەند ماکێکی نەخۆشی شەکرەی هەیە و نەیزانیوە هەندێک جار لەوانەیە ماکێکی درێژخایەنی شەکرەی هەبێت وەک کوێر بوون یان پەککەوتنی گورچیلە یان نەخۆشی دڵی تووش هاتبێت.

٣ - جۆری تایبەتیتر لە شەکرە (Other specific types of diabetes):

لە ئەنجامی گۆڕانێک یان هۆیەکی دیاریکراو کاردەکاتە سەر فەرمانی ئەنسۆلین و فەرمانەکانی تێک دەدات و تاکەکە نیشانەی شەکرەی لەسەر بە دیار دەکەوێت و لەو هۆکارانە:

ا - نەخۆشییە بۆماوەییەکانی خانەکانی بیتا لە پەنکریاس، وەک:

١- شەکرەی کاتی باڵق بوون (Mody 2)

٢- بازدانەکانی ناو مایتۆکۆندریا لە پەنکریاس.

ب- نەخۆشییە بۆماوەییەکانی فەرمانی ئەنسۆلین.

ج- نەخۆشی ڕژێنی پەنکریاس: وەک هەوکردنی پەنکریاس و شێرپەنجەی پەنکریاس.

د- نەخۆشییەکانی کوێرەڕژێنەکان (Endocrinopathies) وەک: زەبەلاحی و چاودەرپەڕین (نەخۆشی ڕژێنی دەرەقی) و نەخۆشی کوشینگ.

ه - بەکارهێنانی دەرمان یان مادەی کیمیایی وەک دەرمانی هۆرمۆنی پایرۆید و هۆرمۆنە ستیرۆیدییەکان.

و - هەوکردنەکان: وەک سۆریکەی زگماکی، نەخۆشی ماچ کردن (CMV) (هەوکردنێکی ڤایرۆسییە).

ز- جۆری دەگمەن لە شەکرە: وەک ئەو دیاردەیەی کە پێی دەووترێت (Stiff syndrome).

ح- هەندێک نەخۆشی بۆماوەیی کە هەندێ جار لەگەڵ شەکرەدا دەبێت، وەک: گێلی مەنگۆلی.

٤- شەکرەی کاتی دووگیانی (Gestational diabetes) mellitus:

دووگیانی بارێکی فەسلەجییە و نەخۆشی نییە، دووگیانی لە خۆیدا دەبێتە هۆی تەمبەڵی لە کارکردنی ئەنسۆلین، ئافرەتی دووگیان لەبەر ئەوەی زیندە چالاکییەکانی زۆر دەبێت و پێویستی بە بڕی زۆر لە ئەنسۆلین دەبێت و بەمەش تووشی کەمی بڕی ئەنسۆلین دێت و ڕێژەی شەکری لەناو خوێن زیاد دەبێت ونیشانەی شەکرەی لە سەر دەردەکەوێت، لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ساڵانە نزیکەی(4%) لە ئافرەتانی دووگیان تووشی ئەم دیاردەیە دەبن و بە نەخۆشی شەکرە دانانرێت بەڵکو ناوی لێدەنرێت شەکرەی کاتی دووگیانی (Gestational diabetes mellitus) و دوای ماوەی دووگیانی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دەگەڕێتەوە باری ئاسایی جاران و ئەوانە (30-60٪) لە داهاتوو تووشی نەخۆشی شەکرە دەبن.

* ئەو نیشانانەی کە نەخۆشی شەکرە (هەردوو جۆر) دروستی دەکەن:

أ - زیاد بوونی ڕێژەی شەکرە لەناو خوێن (Hyperglycamia): ئەم نیشانانە دروست دەکات:

١ - داهێزران (Fatique): هەموو کات نەخۆش هەست بە داهێزران و بێتاقەتی دەکات. لەبەر ئەوەی ئەو خۆراکەی بەکاری دەهێنێت سوودی لێنابینێت، بۆیە لەش بۆ بەجێهێنانی زیندە چالاکییەکانی پشت بە چەوری عەمبارکراو دەبەستێت و ئەمەش دەبێتە هۆی داهێزران و ماندوو بوون و بێتاقەتی.

٢ - دابەزینی کێشی لەش: لەبەر ئەوەی لەش بە گوێرەی پێویست سوود لە خۆراک نابینێت و چەوری عەمبارکراو بەکار دێت و بڕێکی زۆر شەکر لەگەڵ میز دەکرێتە دەرەوە و نەخۆشەکە تووشی ووشک بوونەوە دێت لە ئەنجامی هەموو ئەمانە تووشی دابەزینی کێشی لەش دەبێت.

٣- زۆر تێنوو بوون (Polydipsia): بە هۆی زۆر میزکردن نەخۆش هەست بە تێنوو بوون دەکات.

٤- زۆر میز کردن (Polyuria): زۆر میزکردن یەکێکە لەو ڕێگایانەی کە لەش بەکاری دەهێنێت بۆ ڕزگار بوون لەو بڕە زۆرەی شەکر لە ناو خوێندا هەیە.

٥ - زۆر خواردن (Polyphagia): لەبەر ئەوەی کە نەخۆشەکە خۆراک دەخوات دەبێتە هۆی لەناکاو زیادبوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین، هۆرمۆنی ئەنسۆلین کە زۆر بوو مرۆڤ هەست بە برسیبوون دەکات بۆیە خواردن زۆر دەخوات.

٦- درەنگ برین چاک دەبێتەوە: نەخۆشی شەکرە کار لەسەر موولوولە خوێنەکان و خڕۆکە سپییەکانی خوێن دەکات بۆیە ئەگەر نەخۆشەکە برینی هەبوو درەنگ چاک دەبێتەوە.

٧ - هەوکردن (Infection): بە هۆی کەمی بەرگری لەش نەخۆش زوو زوو تووشی هەوکردن (جا هەوکردنی پێست یان هەوکردنی میزەڕۆ بێت) دێت.

٨- زوو تووڕە بوون و بێزاری و سستی لە بیرکردنەوە.

٩- نەخۆش دەڵێت: ناوەناوە چاوم ڕەشکە و پێشکە دەکات.

ب- نیشانەکان کە بە هۆی دەرکەوتنی ماکەکانەوە پەیدا دەبن:

بۆ نموونە ئەگەر بۆ ماوەیەکی درێژخایەن شەکرەی هەبووبێت، وەک: کاردانەوەی شەکرە لەسەر چاو نیشانەی ماکی شەکرەی لەسەر چاو لەگەڵ نیشانەکانی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دەبێت.



ماکەکانی نەخۆشیی شەکرە لە سەر چاو



د. نیشتیمان هاشم عەبدولڕەحمان

پسپۆڕی نەخۆشییەکانی چاو

بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی چاو

نەخۆشخانەی ڕزگاری فێرکاری / هەولێر

تۆڕی چاو و شەکرە

لە گرنگترین ئاکامە خراپەکانی نەخۆشی شەکرە لە سەر چاو ئەوەیە کە کاریگەری ڕاستەوخۆ دەکاتە سەر (تۆڕی چاو- الشبکیه)·

تۆڕی چاو:

ئەو شانەیەیە کە تۆپی چاو لە ناوەوە دا دەپۆشێ، وە هەروەها ئەو خانە هەستیانەی تێدایە کە وێنە بۆ دەماغ دەگوازرێتەوە، نەخۆشی شەکرە بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە مایەی بێ کەڵک بوون و زیان گەیاندن بە دیواری مولوولەکانی خوێن (الاوعیه الدمویه - بۆڕی خوێن) یەی (الشبکیه ـ تۆڕی چاو) کە دەبێتە هۆی (ئیرتشاحات - چۆڕینەوە) و نەزیف بوون (خوێن بەربوون) لە ناو تۆپی چاو، دواتر وورده وورده گەشە دەکا بە هۆی پەیدا بوونی یا دروست بوونی (اوعیه دمویه - بۆڕی خوێن)یەی نا سروشتی لە سەر (الشبکیه ـ تۆڕی چاو) ئەم (بۆڕی خوێن) لاوازە، وە لەوانەیە ببێتە هۆی دروست بوونی نەزیفیتر لە (الشبکیه ـ تۆڕی چاو) و (السائل الزجاجی ـ شلەی شووشەیی) ئەو شلەیەی کە بۆشایی ناوەوەی چاو پڕ دەکات، کە ئەمەش لە کۆتایی دەبێتە مایەی بێ کەڵک بوونی فراوانتر لە ناو تۆپی چاو، کە ئەمەش دەبێتە هۆکاری لەدەست دانی بینینی چاو بە شێوەیەکی کەم یا بە شێوەیەکی تەواو.

نیشانەکانی تووش بوون چیە؟

لە زۆربەی کاتەکان لە سەرەتادا هیچ نیشانەیەک نییە و لەوانەیە هیچ گۆڕانێک لە هێزی بینین ڕوو نەدا، تاکو نەخۆشیەکە دەگاتە قۆناغی پێشکەوتوو لە نەخۆشی شەکرە، دواتر نەخۆشەکە هەست بە لاوازی لە هێزی بینین دەکات، کاتێک کە (ارتشاحات - چۆڕینەوە) دەست بە بێ کەڵک بوون و زیان گەیاندن بە بینین لە تۆڕی چاو دەکات و لەوانەیە لە دەست دانی بینین، واتە کوێر بوون بە شێوەیەکی لە ناکاو ڕووبدات لە ئەنجامی نەزیفی زۆر لە تۆڕی چاو لەگەڵ (الجسم الزجاجی ـ لەشی شوشەیی چاو)· هەرچی سەبارەت بە نیشانەکانی ئاوی سپییە ئەوەیە کە لاوازییە لە هێزی بینین لە ئەنجامی لێڵ کردنی عەدەسەی چاو، بەڵام لە کاتی ڕوودانی (داء الزرقاء ـ ئاوی ڕەش) یان بەرزبوونەوەی فشاری چاو کە هۆکارە بۆ بێ کەڵک بوون و زیان گەیاندن



بەدەماری بینین، ئەوە نیشانەکانی زۆرە و جۆرا و جۆرە و پێویستی بە دەست نیشان کردنە لەلایەن پزیشکی چاو.

Eye diseases

Clear lens

Normal

Cataract

Cloudy lens

چۆن دەستنیشانی ئاکامە خراپەکانی تۆڕی چاو دەکرێ لە لای تووش بووانی نەخۆشی شەکرە و دۆزینەوەی بە زوویی پێش ڕوودانی زیان گەیاندن بە تۆڕی چاو؟

زۆر پێویستە لە سەرەتادا پشکنین بۆ تووش بووانی نەخۆشی شەکرە بە شێوەیەکی خولی وەک ئەوەی ساڵانە بێ لە لایەن پزیشکی تایبەتی چاو بۆ دڵنیا بوون لە نەبوونی گۆڕانکاری لە تۆڕی چاو ئەنجام بدرێت، ئەم پشکنینەش پێویستی بە دانانی دڵۆپەیەک هەیە بۆ فراوان بوونی (ڕەشێنەی چاو ـ گلێنەی چاو) بە مەبەستی پشکنینی تۆڕی چاو بە وردی. هەروەها گرنگە ئەم پشکنینە خولییە بە شێوەیەکی ڕێک و پێک بێ و ماوە ماوە بێ، بە پێی دیاری کردنی پزیشکی پسپۆڕ بۆ دۆزینەوەی هەر گۆڕانکارییەکی نا سروشتی لە تۆڕی چاو لە قۆناغەکانی سەرەتادا. بەکارهێنانی ئامێری پێشکەوتو و ورد هەیە لە لایەن نۆژداری پسپۆڕ لە نەشتەرگەریی تۆڕی چاو و (السائل الزجاجي ـ شلەی شوشەیی)، کاتی ئەنجامدانی ئەم جۆرە نەشتەرگەریانەش بەندە بە باری تۆڕی چاو.

هەروەها نەخۆشی شەکرە چەندین ئاکامی خراپیتری لە سەر چاو هەیە:

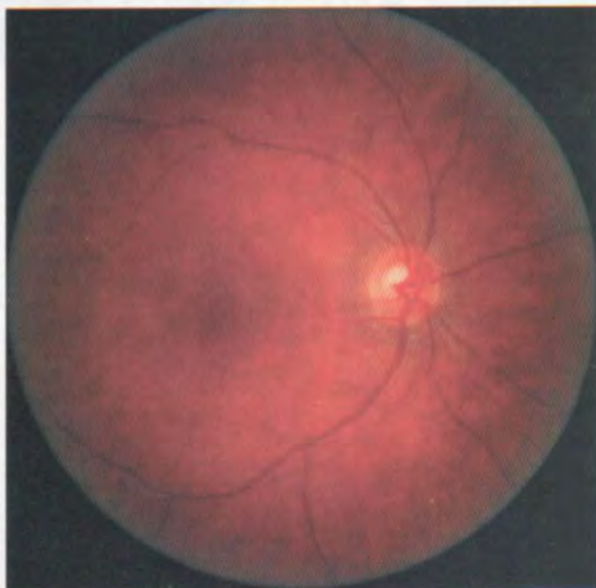
١ - لەوانە زۆرتر تووش بوون بە نەخۆشی (الساد ـ ئاوی سپی) لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە زیاترە وەک لە کەسانیتر.

٢ - زۆرتر تووش بوون بە نەخۆشی و (داء الزرقاء ـ ئاوی ڕەش) لەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە زیاترە وەک لە کەسانیتر.

٣ - نەخۆشی شەکرە دەتوانێ کاریگەری لەو دەمارانە (الاعصاب) بکا کە بەر پرسە لە جووڵاندنی تۆپی چاو لە لای ئەو نەخۆشانەی کە ماوەیەکی دوور و درێژە کۆنترۆڵ کردنی جەستەی خۆیان بە چاکی پێ ناکرێ، ئەمەش دەبێتە هۆی ڕوودانی (دووانە لە بینین ـ واتە شەش بە دوو دەبینن) و هەروەها لەوانەیە (پێڵوی چاو ـ جفن العين) دابەزێ و نەتوانرێ بەرزی کاتەوە لەو چاوەی کە تووشی بووە (واتە ئەو چاوەی کە نەخۆش بووە)، ئەم جۆرە ئاکامە خراپەش دەتوانرێ چارەسەر بکرێ و جووڵەی چاو بگەڕێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی لە دوای چەند مانگێکی کەم لەبەردەوام بوون لە کۆنترۆڵ کردنی نەخۆشی شەکرە بە شێوەیەکی باش.

٤ - لەوانەیە لە سەرەتای چارەسەر کردن گۆڕانکاری لە ماوەی بینینی ئەو کەسانە دروست بێ کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە لە ئەنجامی دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێن، ئەم حاڵەتەش زۆربەی جار کاتییە و پێویست بە چارەسەرکردن ناکات.





ئامۆژگاری گرنگ بۆ تووش بووانی نەخۆشی شەکرە؟

نەخۆشی شەکرە هۆکارێکی سەرەکییە بۆ لەدەست دانی بینینی چاو لە جیهاندا، بەڵام ئێستا لە ئەنجامی بەرەوپێش چوونی ڕێگاکانی خۆپاراستن و چارەسەرکردن دەتوانرێ ئاکامە خراپەکانی کەم بکرێتەوە و چارەسەر بکرێ.

١- پارێزگاری کردن لە ئاستی شەکر لە خوێن لە ئاستێکی نزیک لە ئاستی سروشتی خۆی، ئەمەش لەسەرپەرشتی پزیشکی پسپۆری هەناو ئەم ڕێگایەش تاکە ڕێگای گونجاوە بۆ خۆپاراستن لە ئاکام خراپەکانی نەخۆشی شەکرە.



٢- پابەند بوون بە پشکنین خولی ڕێک و پێک لە لایەن پزیشکی پسپۆری چاو، بۆ دڵنیا بوون لە ساغی و سەلامەتی تۆڕی چاو، هەروەها پشکنینی فشاری چاو و شانەکانیتری چاو، بۆ پێدانی چارەسەر لە کاتێکی گونجاو زوو ئەگەر پێویست بکا.

٣- لەوانەیە لە سەرەتای چارەسەر کردن گۆڕانکاری لە ماوەی بینینی ئەو کەسانە دروست بێت کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە لە ئەنجامی دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێن، ئەم حاڵەتەش زۆربەی جار کاتییە و پێویست بە چارەسەرکردن ناکات. لە حاڵەتێکیش ئەگەر پێویست بە بەکارهێنانی عەینەکی پزیشکی بکات، باشتر وایە (فحص - پشکنین) ئەنجام بدرێ دوای جێگیر بوونی ئاستی شەکرە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەک.

٤- هەر کەسێک نەخۆشیی شەکرەی هەبێت، دەبێت: ساڵانە جارێک سەردانی پزیشکی پسپۆری چاو بکات بۆ ئەوەی چاوەکانی بپشکنێ ئەگەر هەر ماکێکی نەخۆشیی شەکرەی لە سەر دەرکەوت بێت، زوو بۆی دیاری بکرێت و چارەسەر بکرێت، هەرچی ئەوانەن ماکی نەخۆشیی شەکرەیان لەسەر چاو دەرکەوتووە، ئەوا هەر شەش مانگ جارێک پێویست دەکات سەردانی پزیشکی پسپۆری چاو بکات بۆ بەدواداچوونی حالەتەکەیان و چارەسەرکردنیان لە لایەن پزیشک.

دیاری کردنی نەخۆشی شەکرە

د. پشتیوان مامە خدر

پسپۆری نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
بۆرد (دکتۆرا) لە نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی/ زانکۆی هەولێری پزیشکی

لەبەرئەوەی نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی درێژخایەنە، رێکخراوی تەندروستی جیهانیی رێنمایی تایبەتی داناوە بۆ دیاریکردنی ئەوەی یەکێک نەخۆشی شەکرەی هەیە، پێویستە هەموو مەرجەکانی لەسەر بچەسپێ ئینجا بەو کەسە بووترێت شەکرەت هەیە. ئەگەر نەخۆشەکە رێژەی شەکری لە ناو خوێن زۆر نەبوو و ماکەکانی شەکرەی لەسەر دروست نەبوو، چەند جارێک ئەو پشکنینانەی بۆ دووبارە بکرێتەوە ئینجا بووترێت کە نەخۆشی شەکرەی هەیە.

مەرجەکانی دیاریکردنی نەخۆشی شەکرە:

(رێنماییەکانی کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ شەکرە لە ساڵی 2007 و لە ساڵی 2010 دووپات کراوەتەوە):

١- نەخۆشێک نیشانەکانی نەخۆشی شەکرەی هەبێت و رێژەی شەکر لەناو خوێندا لە (200mg/dl) زیاتر بێت.

٢- نەخۆشێک نیشانەکانی شەکرەی هەبێت و رێژەی شەکر لەناو خوێندا (لە کاتی خورینی) (Fasting plasma glucose) لە 126mg/dl زیاتر بێت.

٣- سازدانی پشکنینی (OGT) کە بەو پشکنینە شەکر دەدرێت بە نەخۆشەکە ئەگەر دوای دوو کاتژمێر لەم پشکنینە رێژەی شەکر لەناو خوێن لە (200mg/dl) زیاتر بێت.

بەم جۆرە بە گوێرەی ئەم رێنماییانە دەتوانین هەنگاوەکانی دیاریکردنی نەخۆشی شەکرە دابنێین.

هەنگاوی یەکەم: تاکێک نیشانەکانی نەخۆشی شەکرەی هەیە، وەک: (تینوو بوون، زۆر میز کردن بەتایبەتی بە شەو هەستانەوە بۆ میز کردن، داهێزران، دابەزینی کێشی لەش لەگەڵ بوونی ئارەزووی خواردن،ووشک بوونەوەی ناو دەم و مەڵاشوو لە حالەتە توندەکاندا، خوورشتی زێ لە ئافرەتاندا، چاو رەشکە و پێشکە کردن، سەرە سوورە و تێکچوونی لەنگەر، گرژیی بە ژان لە ماسولکەکانی بەلەکەکاندا، مێروولە کردن یان ژان کردنی پەلەکان، شلە ژانی بێنوێژی لە ژناندا، بوورانەوەی شەکرە لە ئەنجامی هەڵبەز و دابەزی ئاستی شەکری خوێن، ماکی شەکرە لەسەر مولوولوولە خوێنییەکان). لەگەڵ +

پشکنینی رێژەی شەکر لەناو خوێندا:

ئەگەر رێژەکە لە 11.1 mmol / l زیاتر بوو = نەخۆشی شەکرەیە.

ئەگەر رێژەکە لە 5.5 mmol / l زیاتر بوو، ئەوا: دەچینە هەنگاوی دووەم.

هەنگاوی دووەم:

تاکێک نیشانەی نەخۆشی شەکرەی نییە میزی شەکری تێدایە (glycosuria) یان لە ناکاو رێژەی شەکر لەناو خوێندا بەرزە.



- دوو جار پشکنینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا (لە خورینی) لـە 7 mmol / L بوو یان زیاتر بوو = نەخۆشی شەکرەی هەیە.

- ئەگەر ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا (لە خورینی) زیاتر بوو لـە 6 mmol/l ئەوا ئەو کات پشکنینی (OGTT) شەکرەی بە ڕێگەی دەم بۆ دەکرێت.

هەنگاوی سێیەم:

OOGT: 75 غم لە هاراوەی شەکر (گلوکۆز) لە 300 مل ئاو بە ماوەی ٢ — ٣ خولەک دەدرێت بە نەخۆشەکە: پشکنینی ڕێژەی شەکری لەناو خوێندا بۆ دەکرێت:

- دوای دوو کاتژمێر ئەگەر ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بریتی بوو یان زیاتر بوو لـە 11.1 mmol / l ئەوا دەووترێت کە نەخۆشی شەکرەی هەیە.

- ئەگەر دوای دوو کاتژمێر کەمتر بوو لەl / 11.1 mmolبەڵام یەکسان یان زیاتر بوو لە l / 7.8 mmol ئەوا پێی دەووترێت تێکچوونی شەکرە.

- لە خورینی ڕێژەی شەکر یەکسان بوو یان زیاتر بوو لە l / 6.1 mmol یان دوای دوو کاتژمێر ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا کەمتر بوو لـە l / 7.8 mmol ئەوا دەووترێت نەخۆشەکە تێچکوونی شەکرەی لە کاتی خورینی هەیە.

- **تێبینی:**

١- بەیەک جار پشکنینی خوێن بە یەکێک نابێت بگووترێت کە نەخۆشی شەکرەت هەیە.

٢ - نەخۆشی و نەشتەرگەری و هەندێ دەرمان وەک (ستیرۆیدییەکان) ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بەرز دەکاتەوە.

٣ - تێکچوونی شەکرە لە کاتی خورینی (IFG) (Impaired fasting glycaimia) بەوە پێناسە دەکرێت ڕێژەی شەکر لەناو خوێن لە کاتی خورینی کە زیاترە لە باری ئاسایی، واتە l / 6.1 mmol = > بەڵام کەمترە لەو ڕێژەیەی کە بە نەخۆشی شەکرە دابنرێت واتەl / 7 mmol > ئەوانەی مەترسییان هەیە لە ئایندە تووشی نەخۆشی شەکر بن.

٤- تێکچوونی ڕێژەی شەکرەی ناو خوێن (IGT) ئەوانە بە پشکنینی (Impaired glucose tolerance) دەدۆزرێنەوە (OGTT) مەترسی تووش بوونیان (2 - 5 ٪) بە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، هانی زوو دەرکەوتنی ئالۆسکەکانی شەکرە، وەک: نۆرەی دڵ و نۆرەی مێشک و نەخۆشییەکانی دڵ لەسەر موولوولە خوێنە گەورەکان دەدات.

کەی پشکنینی خوێن بۆ شەکرە دەکەین؟

زۆر جار خوێنەر ئەوەی بەبیردا بێت ئەگەر نەخۆشی شەکرە بەم جۆرە مەترسیدار بێت باشە کەی پشکنینی خوێن بۆ شەکرە بکەین؟ کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ شەکرە ڕێنمایی داوە کە مرۆڤ تەمەنی گەیشت بە ٤٥ساڵ پێویست دەکات هەر ٣ ساڵ جارێک پشکنینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بکات.

هەرچی ئەوانەی قەڵەون (25kg/m۲<BMI) هۆکارێکی مەترسیداری تووشبوون بە شەکرەیان هەیە ئەوا پێویست دەکات لە تەمەنێکی زووتر پشکنینی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بۆ خۆیان ئەنجام بدەن. هۆکارەکانی تووشبوون بە شەکرە زیاد دەکەن، ئەمانەن:

١- ئەو خانەوادانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە (باوک یان دایک یان برا و خوشک) شەکرەیان هەبێت.

٢- قەڵەوی (25kg/m2 < BMI)

٣- بێکاری و تەمبەڵی و ئیش نەکردن (وەرزش نەکردن).

٤- ئەوانەی پێشتر پشکنینی ڕێژەی شەکریان لەناو خوێن کراوە دەرچووە کە تێکچوونی ڕێژەی شەکر لە کاتی خورینی (IFG) یان تێکچوونی ڕێژەی شەکری لە تێری (IGT) هەیە.

٥- ئەو ئافرەتانەی کە لە کاتی دووگیانی منداڵێکیان بووبێت کێشی منداڵەکە لە ٤ کگغ زیاتر بوو بێت.

٦- نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

٧- ئەوانەی ڕێژەی چەوری ناو خوێنیان بەرزە، واتە چەوری سوودبەخشیان (HDL) کەمترە لە 35mg/dl و چەوری سپانەیان (TG) زیاترە لە 250mg/dl .

٨- ئەو ئافرەتانەی کە نەخۆشی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانیان هەیە (Polycystic Ovarian Syndrome)

٩- نەخۆشی موولوولە خوێنییەکان (وەک: نەخۆشییەکانی دڵ و نۆرەی مێشک).



چاودێری کردنی نەخۆشی شەکرە



د. ئازاد مەنتک
پسپۆری نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

هەر کە زانرا نەخۆشی شەکرەت هەیە چ بکەین؟

ا- لە یەکەم سەردان بۆ پزیشک:

١- پزیشک پشکنینی سەریری تەواوت بکات.

٢- دەربارەی شەکرە هەر چ پرسیارێکت هەبوو لە پزیشکی چارەسەرکەرت بکە و هەمووکات، با پزیشکەکەت چاوگی ڕاوێژکردنت بێت.

٣- دەربارەی خۆراک پرسیاری لێ بکە و ئایا چ بخۆیت و چ نەخۆیت؟

٤- پێویستە پزیشک باسی مەترسییەکانی شەکرەت بۆ بکات. تێت بگەیەنێت کە شەکرە لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە بەڵکو دیاردەیەکە لە ئەنجامی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا پەیدا دەبێت وەهەر کاتێ ئەو ڕێژەیە کۆنترۆڵ کرا دیاردەکە نامێنێت.

٥- هەولی خۆ ڕۆشنبیرکردن بدە و هەموو نامیلکە و کیتاب لە سەر شەکرە بخوێنەوە.

٦- ئەگەر کەسێکی نزیکت یان ناسیاوێکت دەرمانی چارەسەری شەکرەی وەردەگرت، بە تۆی گووت: ئەو دەرمانە باشە؟! نەکەی بەبێ ڕاوێژی پزیشک بەکاری بهێنیت، چونکە هەر کەسە و تایبەتمەندی خۆی هەیە و مەرج دەرمانێک بۆ هەموو کەسێک باش بێت.



٧- بنکەی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە ئێستە لە هەولێر هەیە (لە شارەکانیتریش هەیە) و پرسیاری شوێنەکەی بکە تا دەستت بەوێ بگات کە بە خۆڕایی دەرمان و کەرەستەی پێویستت پێ دەدرێت.

ب- چارەسەرت وەرگرت:

١- ئەگەر چارەسەرەکەت شورنقەی ئەنسۆلین بوو تەواو تێبیگە، پرسیاری چۆنیەتی بەکارهێنان؟ ئایا چەند یەکە (unit) بەکاردێنێ؟ شێوازی بەکارهێنانی فێر ببە، ئەگەر نەتزانی بە پزیشک یان کارمەندی تەندروستی بڵێ با بۆت ڕوون بکاتەوە.

٢- فێری نیشانەکانی دابەزینی ڕێژەی شەکر (hypoglycemia) ببە و بزانە چارەسەرکردنی چۆنە پێویستە ئەندامانی ماڵەوەتان هەمان زانیاریان هەبێت.

٣- فێری چۆنیەتی پێوانی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا لە ماڵەوە ببە (Self monitoring) چۆن لێک دەدرێتەوە، چۆن سازدەکرێت.

٤- ئەگەر دانرای لەسەر دەرمان و دەرمانەکەت دەنک (حەب) بوو ئەوا چۆنیەتی بەکارهێنان و کاردانەوە لاوەکییەکانی پێویستە بزانیت، هەوڵ بدە کە دەرمانەکەت وەرگرت پارچە کاغەزێکی نووسراوی لەناو بەرگی دەرمانەکەیە ئەگەر خوێندەوار بوویت، ئەو پارچە کاغەزە تەواو بخوێنەوە. گرنگترین هەنگاو لە هۆشیاری دروستی بۆ نەخۆشی شەکرە ئەوەیە نەخۆش ئەو هەستەی لا دروست ببێت کە دەبێت کارا بێت لە یارمەتیدانی پزیشک لەچارەسەرکردنەکەی، چونکە پزیشکەکە دەرمانەکان دەنووسێت ئەوەی جێبەجێی دەکات نەخۆشەکەیە.

ج- هەر کە شەکرەکەت کۆنترۆڵ کرا:

١- لە ماوەی ڕێک سەردانی پزیشک بکە.

٢- دواتر ساڵانە سەردانی پزیشک بکە و چاودێری درێژ خایەنی نەخۆشییەکەت بکە.

چاودێریکردنی درێژخایەنی (Long term) تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت:

هەر تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت ساڵانە پێویست دەکات بەم جۆرەی خوارەوە چاودێری تەندروستی خۆی بکات:
ساڵانە:

١- فشاری خوێنی خۆت وەربگرە.

٢- نەهێڵین قەڵەو ببین و ساڵانە بزانە (BMI) چەندە کە ڕێژەی کێش (kg) لە درێژی (m٢) یە، واتە: (kg/m٢).

٣- ساڵانە چاودێری چاوی خۆت بکە و خۆت پیشانی پزیشک بدە نەخۆش فێر بکرێت ئەگەر هەستی کرد شتی لە پێش چاوی دەبوو بە دوو ئەوا یەکسەر خۆی پیشان پزیشکی چاو بدات.



٤- هەر شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی ددان بکە، بۆ ئەوەی ددانەکانت بپشکنێت.

٥- گرنگی بە تەندروستی چاوەکان بدە و ساڵانە سەردانی پزیشکی چاو بکە.

٦- ساڵانە قامک و ئەنگوستەکانی پێ و دەستت پیشانی پزیشک بدە. ئەگەر برین یان برین یان قلیشان یان وشکبوونەوەیان هەبوو ئەوا چارەسەری پێویستی بدرێتێ. نەخۆش ڕێنمایی بکرێ ئەگەر دەست نوێژی شوشت یان دەست و پێی تەڕکرد ئەوا کەلێنی نێوان پەنجەکانی یەکسەر بە پەڕۆیەک ووشک بکاتەوە.

٧- پشکنینی چالاکی گورچیلەکان و ڕێـژەی چـەوری ناو خوێن.

٨- ساڵانە هێڵکاری دڵ لە کاتی ئارامی (ECG) وەربگرە با سنگ ئێشانیشت نەبێت.

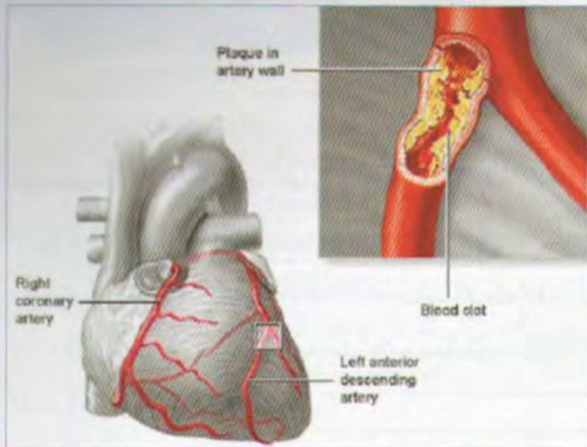
ئەرکی نەخۆش:

هەرکاتێک پزیشک بە یەکێک دەڵێت: نەخۆشی شەکرەت هەیە ئەوا ئەو کەسە چەند ئەرکێکی دەکەوێتە سەرشان کە پێویستە پـەیرەوی بکات چونکە هەنگاوی سەرەکی خۆپاراستن و چاودێریکردنی (هەنووکەیی ودرێژخایەنە) و هەر جار سەردانی نۆرینگەی پزیشکەکەی کرد بۆی بەیان بکات، ئەوانیش:

١- واز لە جگەرەکێشان بهێنێت: هەر کەسێ تووشی نەخۆشی شەکرە هات و جگەرە بکێشێ ئەوا بێگومان خۆی بۆ نۆرەی دڵ ئامادە دەکات. جگەرەکێشان زۆر و کەمی نییە هەر کەسێ تەمەنی گەیشت بە چل ساڵ و نەخۆشی شەکرەی هەبێت و ڕۆژی تەنانەت یەک جگەرە بکێشێ ئەوا خۆی بۆ نۆرەی دڵ ئامادە دەکات.

٢- نەخۆش گرنگی بە تەندروستی قامک و ئەنگوستەکانی دەست و پێی بدات وچاودێرییان بکات. ئەگەر هاتو برین یان قلیشان یان داڕوشان یان سڕبوونیان هەبوو لە لای پزیشک باسیان بکات هەروەها دوور بێت لەوەی قاچ یان دەستی بەر زەبری دەرەکی بکەوێت.

٣- پاک و خاوێنی ناو دەم و ددان: نەخۆش گرنگی بە خاوێنی ناو دەم و ددانی بدات و نەخۆش خۆی ڕابهێنێت کە بەیانیان و ئێواران ددانی بەفڵچە جوان بشوات، هەروەها بیکات بە خوو لەگەڵ هەموو دەست و دەم شووشتنێک هەوڵ بدات گوڵمە ئاوێک لەدەمی خۆی وەربکات و غەرغەرەی پێ بکات بۆ پاک ڕاگرتنی ناو دەم وددان.



٤- ئەگەر نەخۆش هەستی بەوەی دەکرد: سنگی دەیەشێت یان هەستی دەکرد کەوا دەیخنکێنێت یان نەخۆشەکە بڵێت (وا دەزانم دەستم لە هەوکی دەنێن) ئەوا یەکسەر سەردانی پزیشکی چارەسەرکەر بکە.

٥- نەخۆش زۆر گرنگی بە تەندروستی چاوەکانی بدات:
ئەگەر هاتوو چاوی جیقی دەکرد یان شتی لەبەرچاو دەبوو یان دووکەرت دەبوو ئەوا سەردانی پزیشکی چاو بکات.

٦- لە ماڵەوە ئەگەر نەخۆشێکی شەکرەتان هەبوو: هەستت کرد شەوێ زۆر بۆ ئاو دەست دەچێت یان لە ئافرەتان زۆر تووشی خورشت لە دامەنی هەبوو یان زۆر تووشی هەورکردن دەبوو، ئەوا: سەردانی پزیشکی چارەسەرکەر بکەنەوە.

زۆر جار ئەوە بە بیری پزیشک دادێت ئایا کێ بۆ سەنتەری چارەسەرکردنی شەکرە بنێرێت:

١- هەموو نەخۆشێک کە تازە دەست نیشان کرابێت و شەکرەی منداڵان جۆری (I) هەبێت.

٢- کاتێک دەست نیشانکردنی شەکرەکە دیار نەبوو ئایا جۆری (I) یان جۆری (II).

٣- نەخۆشەکە نـاوە نـاوە تـووشـی دابـەزینـی شەکرە (Hypoglycemia) بێت.

٤- منداڵ و مێرد منداڵ تووشی شەکرە بێت.

٥- ئافرەت لە کاتی دووگیانی تووشی شەکرە بێت یان پلان دابنێت بۆ ئەوەی لە داهاتووی نزیک دووگیان بێت.

٦- ئەو نەخۆشانەی تووشی ماکە درێژ خایەنەکانی شەکرە بێت.

٧- ئەو نەخۆشانەی کە شەکرەی جۆری (II) یان هەیە و قەڵەون و بەدەرمان (دەنک) کۆنترۆڵ نەکراون و دەمانەوێت بخرێتە سەر دەرزی ئەنسۆلین.

٨- ئەو نەخۆشانەی شەکرەی گەورەیان هەیە جۆری (I) یان هەیە کاردانەوەی لاوەکی دەرمانی لەسەر بەدیار کەوتووە.

چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە



١- چارەسەرکردنی شەکرەی جۆری I (شەکرەی منداڵان): بە پێدانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەبێت و لەسەر شورنقەی ئەنسۆلین نووسراوە کە (١٠٠) یەکەی تێدایە لە هەر مل(100unit/ml) وە یان لەهەندێ باردا (40unit/ml، بەشێوەیەکی گشتی ئەوانەی ئەم جۆرە شەکرە پێویستیان بە (0.5 - 1.0 unit/ k g/day) نیو تا یەک یەکە لە هەر کیلۆ گرامێک لە ڕۆژێکدا دەبێت، بە شێوەیەکیش ئەنسۆلینەکە دەدرێت کە بۆماوەی (٢٤ سەعات) بمێنێتەوە، دوو جۆر ئەنسۆلین هەیە:

ا- ئەنسۆلین سافی: کە بۆماوەیەکی کەم دەمێنێ (Short acting) کە پێویستە یەکسەر پێش نان بدرێت بە نەخۆشەکە لەبەر ئەوەی یەکسەر کاردەکات.

ب- ئەنسۆلین شێلو (خابط) کە بۆماوەیەکی زۆر دەمێنێ (Long acting) کە دوای نان دەدرێت بە نەخۆشەکە و تا درەنگانێ دەمێنێت.

شێوازەکانی پێدانی ئەنسۆلین: چەند جۆرێکن کە پزیشکی چارەسەرکەر بە گوێرەی تەمەن و ئایا ماکی شەکرەی لە سەر بەدیارکەوتووە و ڕێژەی شەکرەکە کۆنترۆل بووە یان کۆنترۆل نەبووە هەڵ دەبژێردرێت.

٢- چارەسەری شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران):

شەکرەی گەوران بەوە، لە شەکرەی منداڵان جیاوازی هەیە: کە لە زۆرکات لە کاتی دیاریکردنی چەند ماکێکی شەکرەی لە سەر بەدیار کەوتووە. هەروەها نەخۆشەکە هۆکاری مەترسیدار و یارمەتیدەری بۆ تووش بوون بە نەخۆشیتر، وەک: نەخۆشییەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و قەڵەوی و زیاد بوونی چەوری ناو خوێنی هەیە. بۆیە لەکاتی چارەسەرکردن پێویستە ئەو ڕاستیانە هەموو لەبەرچاو بگیرێن:

ا- کۆنترۆل کردنی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن:

ا- خۆراک: بە پارێزیکردن هەروەک شەکرەی جۆری I (شەکرەی منداڵان).

ب- وەرزش کردن.

ج- بەکارهێنانی دەرمان:

نزیکەی (١٠٪) لەوانەی شەکرەی گەورانیان هەیە بە پارێزیکردن و وەرزش کردن شەکرەکەیان کۆنترۆل دەکرێت بەڵام ئەگەر بە پارێزیکردن لە خۆراک و وەرزش کردن شەکرەکەیان بۆ کۆنترۆل نەبوو پزیشک دەرمانیان بۆ دەنووسێت، دەرمانەکانیش دەکرێن بە چوار جۆرەوە:

ناوی بازاڕی	دەرمان
	1- ئەو دەرمانانەی دەبنە هۆی زیاد ڕژانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین sulphanyl ureas
Doonil , Euglucon	Glibenclamide
Dibizide , Glide , Glez	Glipizide
Diopride , Amoryl , Zorgl	Glimepiride
Glimer	Repaglinide (meglitinide)
Novovorm , Eurepa derivative)	Nateglinide(D-phenyl alanine
NDS , Natelide	



2ـ دەرمانەکانی کە بێك هێنانی گلوکۆز لە جگەر کەم دەکاتەوە	
Biguanides	
Metformin	Glyciphage , Glucophage
	Zomet
3ـ یارمەتی چاك کارکردنی ئەنسۆلین دەدات	
Thiazolidinediones	
Rosiglitazone	Rosinorm , Enselin
Pioglitazone	Pionorm , pioglor
4ـ مژینی گلوکۆز (شەکر لە ریخۆلە کەم دەکەنەوە)	
- Glucosidose inhibitor	
Acarbose	Diabose , nibose

کە پزیشک ئامۆژگاری نەخۆشەکەی کرد و بە وەرزش کردن و پارێزیکردن لە خۆراک رێژەی شەکر لە ناو خوێن هەر زیاد بوو و کۆنترۆل نەکرا، ئەو کات دەرمانی بۆ دەنووسێ (هەردەرمانێک لە گروپی ۱ یان ۲) کە پزیشک بە گوێرەی چەند رێنماییەک و سوود و کاردانەوەی لاوەکییەکان هەڵیان دەبژێرێت، بۆ نموونە: ئەگەر نەخۆشەکە قەڵەو بێت پزیشکەکە دەرمانی (Glucophage) بۆ نەخۆشەکە دەنووسێت چونکە لەگەڵ چارەسەرکردنی شەکرەکە دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە لاواز بێت پزیشکەکە دەرمانی (Sulphonlyl urea) واتە: گرووپی یەکەمی بۆ دەنووسێت. ئەگەر نەخۆشەکە بە یەک دەرمان سوودی نەبینی ئەوکات دوو دەرمان بەیەکەوە دەیدرێتێ (Metformin + Sulphonyl ureas) جا ئەگەر نەخۆشەکە لاواز بوو دەرمانی (Sulphonyl ureas) بە ژەمی تەواوی دەدرێتێ و دەرمانی (Metformin) بە نیوەژەم، وە ئەگەر قەڵەو بوو بە پێچەوانەوە بەڵام ئەگەر بە دوو دەرمان کۆنترۆل نەبوو ئەو کات پزیشکی چارەسەرکەر یان دەیخاتە سەر ئەنسۆلین یان دەرمانێکیتری (حەب) بۆ زیاد دەکات (Glitazone) خۆ ئەگەر ئاوا بە (سێ دەرمان حەب) کۆنترۆل نەبوو ئەوا دەرمانی چوارەم (Acorbose) بە ژەمی کەم بۆ سێ دەرمانەکەیتر زیاد دەکات ئەم جۆرە شێوازە (چوار دەرمان بەیەکەوە) زۆر دەگمەن کاری پێدەکرێت.

- **ئەنسۆلین بۆ چارەسەرکردنی شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران):**

ئەنسۆلین بەکاردێ کاتێ حەب (دوو یان سێ یان چوار حەب) ناتوانێ نەخۆشی شەکرە کۆنترۆل بکات بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە یەکسەر تووشی کێش دابەزین بوو یان تووشی سۆتانەوە و برینی پێست و یان تووشی هەوکردنی دەمارەکانی پەلەکان بوو یان تووشی ئالۆسکەکانی سەر موولوولە خوێنەکان بووە ئەوکات یەکسەر نەخۆشەکە دەخرێتە سەر دەرزی ئەنسۆلین وە ئەگەر بە ئەنسۆلین (شورنقە) کۆنترۆل نەبوو ئەوا دەرمان (حەب) لەگەل ئەنسۆلینەکە دەدرێت بە نەخۆشەکە.



ب- چارەسەری نەخۆشی تر لەگەڵ شەکرەکە:

١ - چەوری (Dyslipidemia): ئەگەر نەخۆشەکە لەگەل نەخۆشی شەکرەکە رێژەی چەوری ناو خوێنی زیاد بوو ئەوا چارەسەری پێویست دەبێت بدرێتە نەخۆشەکە (حەبی چەوری) بەگوێرەی رێنماییەکان.

٢ - بەرزبوونەوەی فشاری خوێن (Hypertension).

٣ - قەڵەوی.

٤ - نەخۆشیەکانی دڵ.

ج- گەڕان بەدوای چارەسەرکردنی ماکەکان ئەگەر هەبوو:

١ - چاو

٢ - گورچیلە

٣ - دڵ

٤ - دەمارەکان

٥ - ماکەکانی تر

زوو دۆزینەوە و چارەسەر کردنیان.



ئامۆژگاری بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە

 پزیشک

پزیشک کاتێ چارەسەری نەخۆشێک دەکات، کە نەخۆشی شەکرەی هەیە (جۆری I یان جۆری II) چەند ئامانجێکی لە بەردەم دایە:

١- نەهێشتنی ئەو نیشانانەی کە بەهۆی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دەردەکەون.

٢- کەم کردنەوەی یان نەهێڵانی ڕوودانی ماکەکانی نەخۆشی شەکرە.

٣- تاکی نەخۆش ژیانیکی ئاسوودە بباتە سەر.

لێکۆلینەوەکان دەریان خستووە کاتێک ڕێژەی شەکر لەناو خوێن دادەبەزێ بۆ کەمتر لە ١١,١mmol/l(٢٠٠mg/dl) ئەوا هەموو نیشانەکانی بەهۆی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن پەیدا دەبن نامێنیت، بۆیە ئێستا پزیشکان هەولی بەدەست هێنانی ئامانجی دووەم و سێ یەم دەدەن. لە کاتی چارەسەرکردن پزیشک چەند پشکنینێک وەک هۆکارێک بەکاردێنێ بۆ زانینی ئەوەی: ئایا شەکرەکە کۆنترۆل بووە یان کۆنترۆل نەبووە؟. لەو پشکنینانەش:

1-ڕێژەی شەکر لەناو خوێن:	
ا - هیمۆگلۆبینی HbA1c	<7.0
ب - ڕێژەی شەکر پێش نان خواردن	لە نێوان (5.0 تا 7.2 mmol/l) وە (90-130mg/dl)
ج - ڕێژەی شەکر دوای نان خواردن (تێری)	کەمتر لە 10.0 mmol/l> (<180mg/dl)
2- فشاری خوێن	کەمتر بێت لە 130/80 mmhg>
3 - چەوری:	
ا- چەوری چڕی نزم (زیان بەخش)	<2.6 mmol/l (<100 mg/dl)
ب- چەوری چڕی بەرز (HDL)	>1.1mmol/l(>40 mg/dl)
ج- چەوری سیانە (TG)	<1.7 mmol/l(<150 mg/dl)

* هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە:

١- هۆشیارکردنەوەی نەخۆش و خانەوادەکەی دەربارەی شەکرە:

ا- نەخۆش فێر بکرێت پشکنینی شەکرە لەناو خوێن بۆخۆی بکات، هەروەها فێری زانینی ماددەی کیتۆن لە میز بکرێت (شەکرەی جۆری I).



ب- نەخۆش فێری بەکارهێنانی ئەنسۆلین بکرێت (ئەگەر ئەنسۆلینی بۆ نووسرا).

ج- ڕێنمایی تایبەتی دەربارەی چارەسەرکردنی شەکرە لە کاتی نەخۆش کەوتن بدرێتێ.

د- نەخۆش نیشانەکانی دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن بزانێت و ئەگەر تووشی هات بزانێت چۆن چارەسەری دەکات.

ە- ئاگاداری پێ و ئەنگووستەکان و کەلێنی پەنجەکانی بێت و گرنگی بە پێستی بدات و لە ووشک بوونەوە و داڕووشان و بریندار بوون بیپارێزێت.

و- ئەگەر وەرزشی دەکرد یان کارەکەی خۆ ماندوو کردن و وەرزش کردنی تێدا بوو بزانێت چۆن جێبەجێی دەکات.

ز- هەول بدات ئەو هۆکارانەی یارمەتی دەرن لە دەرکەوتنی ماکەکانی شەکرە چارەسەر بکرێن.

٢- خۆراک: خۆراک گرنگی هەیە لە هەموو قۆناغەکانی نەخۆشی شەکرە لە چارەسەرکردن، لەوانەی کە مەترسی تووش بوونیان بە شەکرە هەیە (بۆ نموونە: قەڵەون یان تووشی تێکچوونی ڕێژەی شەکر بوونە) خۆراک بەکار دێت وەک هۆکارێکی خۆپاراستن، ئەویش ئەگەر نەخۆش پارێزی کرد کێشی لەشی دادەبەزێت و بۆ ماوەیەکی درەنگتر دوور دەبێت لە تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە، بەڵام ئەگەر نەخۆشەکە تووشی شەکرە هات بوو، ئەو کات پارێزیکردن یارمەتی دەدات کە دوور بێت لە ماکەکانی نەخۆشی شەکرە و درەنگتر ماکەکانی لە سەر بە دیار بکەوێت. هەروەها ئەگەر نەخۆشەکە لەگەل نەخۆشی شەکرەکە یەکێک لە ماکەکانی شەکرەی لەسەر دیارکەوت بێت، پارێزیکردن یارمەتی ڕاگرتنی باری تەندروستیەکەی دەدات





لەبارێکی جێگیرتر بمینێتەوە. خۆراکی تاکێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت پێویستە بەم جۆرەی خوارەوە بێت:

١- چەوری: (٢٠- ٣٥٪) لەو ووزەیەی بۆ لەش پێویستە لە چەوریەوە بێت کە ڕێژەی چەوری تێر (Saturated fat) کەمتر لە >٦٪ ووزەی بدات و ڕۆژانە کەمتر لە200mg/day لە کۆلیسترۆل بەکاربهێنرێت و هەول بدرێت گۆشتی ماسی هەفتەی دوو تا سێ جار بەکاربێت هەتا دەکرێت لە چەوری گیانەوەر بە دووربن.

٢- کاربۆهیدرات: (٤٥- ٦٥٪) لە ووزەی بەدەست هاتوو لە خۆراک با لە کاربۆهیدراتەوە بێت و هەول بدرێت کاربۆهیدرات زۆر بخورێت و شەکرە سادەکان دەتوانن بەکاربهێنێت دوای ڕێکخستنی ژەمی ئەنسۆلین.

٣- پرۆتین: خۆراکی بەکار هاتوو بۆ ووزە دەرپەڕاندن (١٠- ٣٥٪) پرۆتین بێت، حەز دەکرێت کەم پرۆتین بەکار بهێنین.

٤- ڕیشالی خۆراک: (سەوزە و میوە) زۆر بەکاربهێنرێت.

٣- وەرزش کردن: وەرزش کردن سوودی تەندروستی زۆری هەیە:

ا- دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی مەترسی تووش بوون بە نەخۆشییەکانی دڵ.

ب- نایەڵێت مرۆڤ قەڵەو بێت.

ت- چەوری لە لەش کەم دەکاتەوە.

ث- دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش.

ج - ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە، وەرزش کردن دەبێتە هۆی داگرتنی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن و چاک کارکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین .

ڕێکخراوی شەکرەی ئەمریکی (ADA) ڕێنمایی داوە کە وەرزش کردن بۆ ماوەی ١٥٠ خولەک لە یەک هەفتەدا کە دابەش کرابێت بەلایەنی کەم بەسەر سێ ڕۆژدا یارمەتی کۆنترۆلکردنی شەکرە دەدات. دوو تێبینی گرنگ هەیە:

١- وەرزش کردن لەگەل ئەو هەموو سوودانەی کە هەیەتی هەندێک جار لەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەبێتە هۆی دابەزین یان هەڵسانی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا، بۆ دوورکەوتنەوە لە هەڵسان یان دابەزینی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا:

٤- لە کاتی وەرزش کردن پشکنینی خوێنی خۆت بۆ شەکرە بکە و کاربۆهیدرات بەکاربهێنە.

٥- بڕەی ژەمی ئەنسۆلین کەم بکەوە (بەگوێرەی ڕاهاتنت لە پێشوودا) پێش ئەوەی دەست بە وەرزش کردن بکەیت.

٦- فێری ئەوە ببە لەگەل وەرزش کردن باری تەندروستیت چۆن دەبێت. هەول بدە خۆراک زیاد بەکاربهێنیت بۆ (٢٤) کاتژمێر دوای وەرزش کردن.

ب- شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران): زۆر کەمتر لەگەل وەرزش کردن تووشی دابەزینی شەکرە دەبن تەنیا ئەوانە نەبن کە لەسەر شورنقەی ئەنسۆلینن.

٢- نەخۆشیەکانی دڵ زووتر لەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەردەکەوێت، بۆیە ئەو کەسەی شەکرەی هەیەو دەیەوێت وەرزش خۆی پیشانی پزیشک بدات بەتایبەتی:





أ- نەخۆشی شەکرە لە جۆری I (شەکرەی منداڵان):

١- ئەگەر ویستت وەرزش بکەیت پشکنینی خوێن بۆ شەکرە لە پێش و لە کاتی و لە دوای وەرزش کردنەکە بۆخۆت بکە.

٢- وەرزش مەکە ئەگەر ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن زیاتر بوو لە (250mg/dl<) وە ماددەی کیتۆن لە میز هەبوو.

٣- ئەگەر پشکنینی شەکرەکە کەمتر بوو لە (100mg/dl) 5.6mmol/dl ئەوا کاربۆهیدرات (خۆراک) وەربگرە پێش وەرزش کردن.

١- ئەگەر تەمەنی لە سەرووی ٣٥ سالی بوو.

٢ - بۆماوەی زیاتر لە ١٥ سال بوو شەکرەی جۆری I (شەکرەی منداڵان) ی هەبوو یان زیاتر لە ١٠ ساڵ بوو شەکرەی جۆری II (شەکرەی گەوران) ی هەبوو.

٣ - ماکەکانی نەخۆشی شەکرەی لە سەر بە دیار کەوت بوو.

٤ - هۆکاری یارمەتیدەریتری هەبوو بۆ تووش بوون بە نەخۆشی دڵ.

٥- کاردانەوەی شەکرەی لە سەر چاو هەبوو.

٦- نەخۆشییەکی موولوولە خوێنیەکانی هەبوو.

٧- تووشی قاچ سڕبوون دەهات و گۆدە گۆدە دەبوو.

قەڵەوی و نەخۆشیی شەکرە



د. یوسف بەهائەدین خەتەیی
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و کوێرە ڕژێنەکان
دکتۆرا لە کوێرە ڕژێنەکان



هۆکارە بۆ ماوەییەکانی قەڵەوی

هۆکاری بۆماوەیی بۆ دروست بوونی قەڵەوی جیاوازە لە کەسێک بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت. بۆیە ئەم هۆکارە بەڕێژەی (٢٥-٨٠٪)ی حالەتەکان ڕۆڵی هەیە، تێکهەڵکشانی هۆکارە ژینگەیی و بۆماوەییەکان پێکەوە دەبنە هۆی تووش بوونی قەڵەوی. هەندێک جار زۆر ستەمە هۆکارە ژینگەیی و بۆماوەییەکان لێک جیا بکرێنەوە لە دروست بوونی قەڵەویدا، ئەو منداڵانەی بەخێو دەکرێن لەلایەن خەڵکیترەوە و بە منداڵ دەکرێن، شێوە قەڵەویان دەچێتەوە سەر دایک و باوکە ڕاستەقینەکانیان. هەروەها لێکۆڵینەوەی جمکە هاوتاکان دەری دەخەن کە ئەندازەی کێشی لەشیان زۆر لە یەک دەچێت، کە ئەوانەش ڕۆڵی بەهێزی هۆکارە بۆماوەییەکانن:

جینە تایبەتییەکان: هەندێک جینی تایبەتی ناسراو تایبەتمەندن بە قەڵەوی و کێشی لەش، ئەگەر بازدان لەو جینانە ڕوو بدات ئەوا مرۆڤەکە قەڵەو دەبێت، لەو جینانە:

١- جینی Ob/ob: بە ڕێگای ماددەی (leptin- لێپتین) کە لەلایەن چەوره خانەکانەوە دەردەدرێن و لە ڕێگای هایپۆتالامەس (کە ئەندامێکی مێشکە و بەرپرسیارە لە منگێزی خواردن و ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش و هەندێک فەرمانی دیکە) کاری خۆی دەکات بۆ قەڵەوی. لەو کەسانەی بازدانیان لەو جینە هەیە و ماددەی لیپتینیان کەمە، کاتێک لێپتینیان پێدراوە قەڵەویەکەیان نامینێت.

٢- بازدان لە جینی وەرگری لێپتین، واتە وەرگرەکانی لێپتین لە کار دەکەون.

٣- جینی بگۆڕی بەرە هۆرمۆن (Prohormone 1- convertase) (PC1) بازدان لەو جینەش دەبێتە هۆی تووش بوونی قەڵەوی.

٤- جینی (پرۆپیۆ میلانۆکۆرتین (PMC-Propiomelanocortin).

٥- جینی وەرگری میلانۆ کورتین (Melano cortin 4 -receptor).

بازدان لەو جینە لەهەموو جۆرەکانی دیکەی قەڵەوی تاکە جینی باووترە .

٦- هەندێک نەخۆشی تایبەتی جینی کە زۆر لە کۆئەندام و ئەندامەکانی لەش دەگرنەوە هاو کات قەڵەویشیان لەگەڵدایە.



تەکنەلۆژیا و قەڵەوی

دیارە کە پەیدابوون و زۆر بوونی کۆمپیوتەر و تەلەفزیۆن کاتی دانیشتن و کەم جوولەیی زیاتر کردووە بۆ مرۆڤ، هەروەها ئەتاری و گەمەی ئەلیکترۆنی، تەنانەت زۆر ئامێری ئەلیکترۆنی بە (بێ وایەر) کار دەکات واتە بوونی وایەر لێس و بلوتوزیش وا دەکات جوولەی مرۆڤ کەم بکاتەوە و قەڵەوی بەدوای خۆیەوە

بهێنیت. هەروەها هەندێک نەخۆشی وا هەن کە قەڵەوی یەکێکە لە نیشانەکانی وەکو پڕ کاری گلاندنی سەر گورچیلە، کەم کاری و سستی قورگە گلاندن، هەندێک نەخۆشی بۆ ماوەیی و جینی وەک (باردێت بیدل، پرێدەر ویلی)....هتد، هەروەها نەخۆشییەکانی هایپۆ تالامەس. تەکنەلۆژیا ژیانی زۆرینەی خەڵکی خستۆتە شارەکان، لە شار خانوو بچووکن و حەوشە و پێشدەرکی فراوانیان نییە، شوێنی شووشتن و خواردن دروست کردن و پێویستیەکانی دیکە لەناو یەکن، کەچی لە گووندەکان شوێنی ئاو و شووشتن دوور بوو لە شوێنی دانیشتن و خەوتن. ئێستا زەلاتە و ماستاو و گوشراویش یان ئامادەیە یان بە ئامێر دروست دەکرێت، نانی بەیانیان یان لە ماڵ بە فرنی دروست دەکرێت یان بە ئۆتۆمۆبیل ئەچێت بۆ کرینی، شت کرین هەر شتە و لەشوێنێک بوو ئێستا لە یەک سوپەر مارکێت بەماوەیەکی کەم هەموو شتێک ئەکریت، ئەمە هەمووی کەم کردنەوەی ئەرکی ماسولکەی مرۆڤە و دەبێتە هۆی قەڵەوی. خۆ تەکنەلۆژیای خواردن وای کردووە سەرت سووڕ دەمێنێ لەو هەموو خواردنە پڕ ووزە و بە قوتوو کراوە جۆر بە جۆرە، سەرەرای کێک و هەویرکاری و جۆرەها خواردنەوەی ووزە دار و شیرنەمەنی سەیر و سەمەرە و گۆشتی جۆر بە جۆری ووڵاتان کە لە سوپەرمارکیتەکان ڕێزکراون بۆ حەسانەوەی کابانەکان و قەڵەوبوونی مرۆڤ بە خواردنی ئەو جۆرە خواردنانە . بێگومان لە باجە هەرە قورس و ترسناکەکانی تەکنەلۆژیای سەردەم بریتییە لە زیادبوونی پەتای کوشندەی قەڵەوی کە ئەگەر بە تەکنەلۆژیای ماددی و مەعنەوی بەرەنگاری نەبینەوە ئەوا جۆرەها نەخۆشی و دەردە سەری لەگەڵ خۆیا دێنێت.





قەڵەوی نەخۆشییە

قەڵەوی بە نەخۆشییەکی کوشندە دادەنرێت، وە ئەو کەسەی کە کێشی لەشی ئەوندەی کێشی تەندروستی خۆ بێت ئەوا ئەگەری مردن زیاد دەبێت بە ڕێژەی دوازدە چەندانە، بە تایبەتی ئەو قەڵەوییەی کە زگ و ناو قەد دەگرێتەوە، قەڵەوی دەبێتە هۆی شلەژان و نەخۆشی لەو کۆئەندامانەی خوارەوەی لەش:

١- کۆئەندامی زیندە پاڵ.
٢- کۆئەندامی کوێرە گلاندنەکان.
٣- کۆئەندامی دڵ و سووڕی خوێن.
٤- کۆئەندامی هەناسەدان.
٥- کۆئەندامی ماسولکە و پەیکەری لەش.
٦- کۆئەندامی میز و زاوزێ.
٧- کۆئەندامی دەمار.
٨- چاو.
٩- کۆئەندامی هەرس و ڕیخۆڵەکان.

هاوکات لەگەڵ قەڵەویدا کۆ نیشانی زیندە پاڵ زۆرجار ڕوودەدات، پێکەوە دەرکەوتنی قەڵەوی و ئەم کۆنیشانە لە ئەنجامی لێکۆڵینەوە پەتایی یەکان ئاشکرابوو، بنچینە پێکەوە ڕوودانیان بەتەواوی نەزانراوە، ئەم کۆنیشانە لەو شتانەی خوارەوە پێک دێت:

١- قەڵەوی زگ و ناو قەد.
٢- بەرزبوونەوەی ڕێژەی چەورییەکان لەناو خوێندا.
٣- بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن.
٤- بەرگری لەش بۆ ئەنسولین (واتە: ئەنسۆلین باش کار ناکات و لە ئەنجامی ڕێژەی شەکر بەرز دەبێتەوە).

نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم: قەڵەوی ڕۆڵێکی زۆر دیاری هەیە لە تووش بوون بە نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم کە لە مرۆڤی بالق و تەمەن ناوەندا ڕوودەدات، لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا دوو سێ یەکی ئەو کەسانەی کە شەکرەیان هەیە کێشی لەشیان زیادە و قەڵەون. لەگەڵ زیاد بوونی قەڵەوی ناو قەد ڕێژەی نەخۆشی شەکرە زیاد دەبێت، ئەو کەسانەی تەمەنیان لە (٣٥ — ٦٠) ساڵیدایە، مەترسی تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە سێ چەندانە زیاد دەبێت لەگەڵ زیادبوونی (٥ -١٠)کگم لە کێشی لەش دوای تەمەنی ١٨ ساڵی بە بەراوورد لەگەڵ ئەوانەی کێشی لەشیان لە ٢کگم زیاتر نەگۆڕاوە.



شەکرەی جۆری دووەم و قەڵەوی

دیارە زیاد بوونی ڕێژەی قەڵەوی لە وولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ڕۆڵێکی زۆری گێڕاوە لە زیادبوونی ڕێژەی نەخۆشی شەکرە بە ڕێژەی(٢٥ ٪)بە پێ ی ئامارێکی تەندروستی گەورە ڕێژەی نەخۆشی شەکرە زیاد دەبێت بە گوێرەی زیادبوونی فاکتەری بارستە لەش بەو شێوەیەی خوارەوە:

دیارە دەبێ ئەوە وە بیر بهێنینەوە کە فاکتەری بارستە لەشی لە نێوان ٢٠ -٢٥ ئاساییەو تەندروستی یە، و لە ٢٥ زیاتر بە قەڵەوی دادەنرێت، و زیاد بوونەکەشی بەو شێوەیە:

فاکتەری بارستە لەش	ڕێژەی تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە
٢٥	٪٢
٣٠	٪٨
٣٥	٪١٣

هەروەها لە لێکۆڵینەوەی تەندروستی پەرستاران دەرکەوت کە ڕێژەی نەخۆشی شەکرە زیاد دەبێت بە زیاد بوونی ڕێژەی قەڵەوی و بارستە لەش کاتێک لە (٢٢) بە سەرەوەیە، هەروەها ڕێژەی شەکرە زیاد دەبێت بەپێ ی زیاد بوونی ڕێژەی چەوری زگ، هەروەها لەگەڵ زیـاد بوونی چێوەی ناو قەد ڕێژەی شەکرە زیاد دەبێت، هەروەها لە تەمەنی باڵقیدا ڕێژەی شەکرە زیاد دەبێت لەگەڵ ڕێژەی قەڵەویدا، کە دیارە دوای تەمەنی گەنجی کێشی مرۆڤ دەست بە زیادبوون دەکات، شەکرە سێ چەندانەیە ئەگەر کێشی لەشیان لە دوای تەمەنی ٢٠ ساڵیدا (١٠ — ١٥ کگم) زیـاد ببێت بە بـەراوورد لەگەڵ ئەوانەی کە تەنها (دوو کگم)یان زیاد کـردووە. دیارە کە شەکرە لەو نەخۆشانەی منداڵن یان هەرزەکارن و جۆری یەکەمی شەکرەیان هەیە، تووشی لاوازی دەبن بەهۆی نەخۆشییەکەوە بەڵام کە چارەسەر دەکرێن بە ئەنسۆلین ئەوا کێشیان ئاسایی دەبێتەوە، بەڵام لە جۆری دووەم کە لە ناوەڕاستە تەمەن و بەساڵاچوواندا ڕوودەدات، قەڵەوی هۆکارێکی بنچینەیی تووش بوونە و تەنها ئەگەر شەکرەی نەخۆشەکە زۆر بەرز بێت بۆ ماوەیەکی زۆر، ئەوا کێشی لەش کەم دەکات، خۆ پاراستن لە قەڵەوی خۆپارێزییە لە شەکرە.



ماکەکانی نەخۆشی شەکرە



نەخۆشی شەکرە ئەگەر بۆ ئەوە چارەسەر دەکرێت، کە نەخۆشەکە نیشانەکانی نەمێنێت و دوور بێت لە دەرکەوتنی ماکەکانی نەخۆشی شەکرە و ژیانێکی ئاسایی بباتە سەر. لە کۆندا کە هێشتا دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی شەکرە، وا نەدۆزرا بوونەوە کەسێک ئەگەر تووشی نەخۆشی شەکرە ببووایە تەمەنی بە رێژەی (١٠ – ١٥ ساڵ) بە بەراوورد لەگەڵ یەکێکی هاوتەمەنی خۆی کەمی دەکرد، بەڵام ئێستا بەهۆی ئەو پێشکەوتنەی لە بواری پزیشکی بە دەست هاتووە و زۆر بوونی داو و دەرمان و زۆر بوونی خزمەتی تەندروستی و هۆشیار بوونی هاووڵاتیان و گرنگیدان بە تەندروستی خۆیان، کەسێک کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت هەمان تەمەنی هاوتەمەنی خۆی دەژیێت ئەگەر هاتوو گوێڕایەلی رێنماییەکانی چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە بوو.

نەخۆشی شەکرە دوو جۆرە ئاڵۆزی دروست دەکات:

I- ماکە لە ناکاوەکان (Acute complication):

١- زیاد بوونی رێژەی شەکر لەناو خوێندا کە بە شێوەیەکی لە ناکاو دەبێتە هۆی بوورانەوە، دوو جۆری هەیە:

أ - زیاد بوونی رێژەی شەکرەی کیتۆنی (Diabetic Ketoacidesis): ئەمە بە زۆری لە شەکرەی جۆری (I) روو دەدات لە ئەنجامی نەبوونی ئەنسۆلین چ لەبەر ئەوە بێت دەرزی ئەنسۆلینی وەرنەگرت بێت یان بە هۆی نەخۆشی یان بە هۆی رووداوی کت و پڕ (Stress). نەبوونی ئەنسۆلین یارمەتیدەر دەبێت بۆ رژانی هۆرمۆنی گلوکاگۆن کە رێژەی شەکر لەناو خوێن زۆر زیاد دەبێت. نەخۆشەکە ئارەزووی خواردنی نابێت و هێڵنج و رشانەوە و زۆر میزکردنی دەبێت و هەست بە زگ ئێشان دەکات. ئەگەر چارەسەری پێویست وەرنەگرێت لەوانەیە ببوورێتەوە و لە خۆ بچێت و لەوانەیە بۆنی سێوی بۆگەنی لە دەم بێت و تووشی ووشک بوونەوە دێت، ئەگەر چارەسەر نەکرێت لەوانەیە تووشی پەککەوتنی گورچیلە بێت.

چارەسەر: بە پێدانی شلەی (ژیناو) و دەرزی ئەنسۆلین بە رێگەی خوێنهێنەرەوە و چاودێری نیشانە زیندەگییەکان و بڕی میزکردن بکرێت و ناوە ناوە پشکنینی خوێن بۆ شەکر و خوێی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم دەکرێت لەگەڵ چاودێری کردنی نەخۆشەکە.

ب- زیاد بوونی رێژەی شەکری ناکیتۆنی (HHS):

ئەم زیاد بوونەی رێژەی شەکرە بە زۆری لە شەکرەی (جۆری II) دەبێت کە تیایدا نەخۆش تووشی ووشک بوونەوەی زۆر دێت لە ئەنجامی تووش بوون بە هەوکردن یان ئۆرەی مێشک یان وەرگرتنی خۆراک بە رێگەی خوێنهێنەر یان بە هۆی وەرگرتنی دەرمان (وەک دەرمانە ستیرۆیدیەکان و دەرمانی phenytoin) نیشانەی، وەک: ووشک بوونەوە و بوورانەوە و لە هۆش خۆچوون دروست دەکات.

٢- دابەزینی شەکر (Hypoglycaemia): دابەزینی شەکر ماکێکی لەناکاو و مەترسیدارە لە هەردوو جۆری شەکرە روو دەدات، هەر کەسێ نەخۆشی شەکرەی هەبێت دەبێت زانیاری تەواوی دەربارەی دابەزینی شەکر هەبێت، هەموو کات مرۆڤ ئەگەر رێژەی شەکری لەناو خوێن لە (mgld 60) دابەزێ تووشی چەند نیشانەیەک دێت، وەک:

١- زۆر ئارەقەکردن و لەرزین و دڵە کوتە و دڵە راوکێ و برسی بوون.

٢ - گێژبوون و سەرئێشان و چاوتاریک بوون، بیرکوێری و ووڕێنە و گەشکە و لەخۆچوون.





چارەسەرکردن:

١ - وەرگرتنی شەکر: ئەگەر مرۆڤەکە ئاگای لەخۆ بوو، زوو دەست نیشان کرا کە شەکرەی دابەزیووە، ئەوا شەکرەی بە دەم دەدرێتێ تا ئاستی ڕێژەی شەکرەکەی لە ناو خوێن بەرز دەبێتەوە و دێتەوە باری ئاسایی.

٢ - بە وەرگرتنی ژیناوی شیرین: ژیناوی (Dextrose) بەکاردێ کاتێ نەخۆشەکە لە هۆشی خۆی دەچێت و هەر کە بەئاگا هاتەوە ئەو کات بە دەم شیرینی پێدەدرێت تا ئاستی ڕێژەی شەکرەکەی ئاسایی دەبێتەوە.

٣ - یان دەرزی (Glucagon) بە بڕی (1mg) ج لە ژێر پێست یان لە ڕێگەی ماسوولکە دەدرێت بە نەخۆشەکە تا یارمەتی دەرپەڕاندنی شەکر لە گلایکۆجینی عەمبارکراو لە جگەر بدات، تا بێتە دەرەوە و ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا بەرز بکاتەوە.

٤ - دوای ئەوەی نەخۆشەکە لە دابەزینی شەکرەکە ڕزگاری بوو، ئینجا بە دوو هۆکارەکان دادگەڕێین و دەرمان (دەنک یان دەرزی) بۆ ڕێک دەخرێت. هەروەها ڕێنمایی پێویست دەربارەی خۆراک و وەرزش دەدرێتێ.

II. ماکە درێژخایەنەکانی نەخۆشی شەکرە:

ئالۆسکە درێژخایەنەکانی نەخۆشی شەکرە چەندانێکن و هەر ئەو ئالۆسکانە کە مەترسی پەککەوتن و مردن زیاد دەکەن، ئەو ماکانە لە ئەنجامی کەم تەرخەمی لە چارەسەرکردن و خۆ نەبەستنەوە بە پارێزی خواردن و بەرزبوونەوەی ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا بۆ ماوەی زۆر ڕوو دەدات، ماکە درێژ خایەنەکان دوو جۆرن:

١- ماکەکانی سەر موولوولە خوێنەکان:

ئەمانەیش دوو جۆر موولوولەی خوێن دەگرێتەوە:

ا-موولوولە خوێنە بچووکەکان (Microvoscular complication).

شەکرە کاردانەوەی لە سەر موولوولە خوێنەکانی یەک لەو ئەندامانە دەبێت:

١ - چاو: نەخۆشی شەکرە دەبێتە هۆی زیاد بوونی ژمارەی موولوولە خوێنیەکان و دروست بوونی هەڵئاوسان لەناو چاو (Macular edema)، هەروەها پشێوی لە بینین و خراپ لەسەر تۆڕی چاو. ئەگەر چارەسەر نەکرێت تاکەکە ئەگەری کوێرە بوونی دەبێت دوای ماوەیەکی درێژ.

٢ - دەمارەکان:

ا- جوولە و هەستەوەری کاری تێدەکرێت و نەخۆش هەست بە سڕ بوون و ئازاری زۆر بەتایبەتی لە قاچەکان و بەلەکی دەکات Mono & poly neuropathy.

ب- نەخۆش هەست بە دڵە کوتە و زۆر ئارەقەکردن دەکات لە خۆوە تووڕە دەبێت Autonomic.

٣ - گورچیلەکان Nephro pathy: تێکچوونی گورچیلە و سست بوونی فرمانەکانی بە شێوەیەکی درێژ خایەن کە لەبارە درەنگەکانەوە ڕوو دەدات.

ب - موولوولە خوێنە گەورەکان (Macro vascular complication):

١- موولوولە خوێنەکانی دڵ، وەک: سنگە کوژێ و تۆرەی دڵ (Coronary artery disease).

٢ - نەخۆشی موولوولە خوێنەکانی پەلەکان (Peripheral arterial diseases).

٣- نەخۆشی موولوولە خوێنەکانی مێشک، وەک: تۆرەی مێشک و شەپرە لێدان (Cerebro vascular disease).

٢- ماکەکانیتر جگە لە موولوولە خوێنەکان:

١ - کۆئەندامی هەرس، وەک: گەدە بەل بوون و زگ چوون و پشێوی لە هەرس کردنی خۆراک .

٢ - کۆئەندامی دەردان و زاوزێ، وەک: هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میز و نارێکی و سستی لە کار و فرمانەکانی ئەندامی زاوزێ.

٣ - پێست: دووبارە بوونەوەی سۆتانەوەی پێست و ووشک هەڵاتنی پێست و بریندار بوونی.

٤- هەوکردن Infection: بەهۆی کاردانەوەی لەسەر بەرگری لەش و کەم کردنەوەی، ئامادە باشی لە تاک دروست دەکات بۆ تووش بوون بە هەوکردن.

٥- ئاوی سپی چاو(Cataract).

٦- زۆر بوونی پەستانی ناو چاو (Glaucoma).

٧ - هەوکردنی دەم و ددان و نەخۆشی پدو و پووکەکان (Perio dental disease).



ئەوانەی تووش بوون بە شەکرە و چەوری چی بخۆن؟

د. ئازاد موستەفا مەحموود
پزیشکی شارەزا لە چارەسەری سروشتی

خواردنی سەوزە و میوەی تازە و بەکارهێنانی ڕۆنە ڕووەکییەکان و نیشاستەکان، کە ڕیشاڵە خۆراکیەکان (الألیاف الغذائی)یان تیایە، یاریدەی جێگیر کردنی ئاستی شەکرە لە ناو خوێن دەدەن. ئەنجام دانی هێندێ ڕاهێنانی وەرزشی و خۆ لادان لەو جۆرە خۆراکانەی کە بڕی زۆری چەورییان تێدایە دەبێتە هۆی دابەزاندنی ئاستی چەوری لە ناو خوێندا. خواردنی جەمە خۆراکییەکان لە کاتە ڕێکخراوەکاندا و ڕاوێژ کردن بە تایبەتمەندی خۆراک نەخۆشەکە لە زۆر ماک و مەترسییان دوورە پەرێز دەکات. پابەند بوون بە خۆراکی دروست هۆکارێکی گرنگ و سەرەکی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرەیە.

خۆراکە گوونجاوەکان:

١ – کۆمەڵەی شیر: شیرێکی بێ یان کەم چەوری بەکار بهێنە لە جیاتی شیری تێر چەور، بۆ ئەوەی چەوری و کۆلیسترۆل کەم وەربگری. گەورەکان دوو پەرداخ شیریان پێویستە، ژنانی دووگیانیش و شیردەران (مەمکدایەنان) پێویستیان بە چوار پەرداخ شیرلە ڕۆژێکدا هەیە.

٢ – کۆمەڵەی گۆشت: ئەو گۆشتە بەکار بێنە، کە چەوری پێوە نییە. گۆشتی سپی (پەلەوەر) لە گۆشتی سوور (حەیوان) زیاتر بەکاربێنە، گۆشت ببرژێنە یان بکوڵێنە لە جیاتی ئەوەی لە ناو ڕۆن سووری بکەیتەوە. چەوری بینراو لە گۆشت لابە، بەر لە لێنان و لە دوای لێنانی، پێستی مریشک لابە، بەر لە لێنانی. کەم کەمە ئەندامەکانی ژوورەوەی ئاژەڵ بخۆ، چونکە تەژییە بە چەوری (وەکو: جەرگ، دڵ، گورچیلەکان، زمان، مێشک)، زەردێنەی هێلکە لە سێیان زیاتر مەخۆ لە حەفتەیەکدا.

٣ – کۆمەڵەی نان: نیشاستە ئاڵۆزەکان (وەکو: دانەوێڵە، نان، نیسک، پاقلەمەنی ووشک) کە بەڕیشاڵە خۆراکییەکان تەژین بخۆ. لە شەکری سادە (وەکو: شەکر، حەڵوا، شیرنەمەنی، هەنگوین، مورەبا) بە دوور بە، چونکە بە خێرایی دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی شەکر لە ناو خوێندا.

٤ – کۆمەڵی میوە: بەکارهێنانی میوەی تازە لە بری میوەی قووتوو یان ئاوی میوە، چونکە میوەی تازە ڕیشاڵە خۆراکییەکانی تێدایە کە یاریدەی هێواشیی مژینی شەکر لە خوێن دەدات.

٥ – کۆمەڵەی سەوزەوات:

ا. سەوزەی تازە زۆر بخۆ.

ب. سەوزەی لە قووتوو گیراو بپاڵێوە و بە ئاو بیشۆوە بۆ ئەوەی تا لە توانا دایە لە خوێ ڕزگار بی.

ج. سەوزەی تازە کەمێک زەردکە (زۆر نا) لە جیاتی سوور کردنەوەی لە ناو ڕووندا یانیش ڕۆنی زەیتوونی پێداکە.

٦ – کۆمەڵەی چەورییەکان:

ا. ڕۆنە ڕووەکییەکان (وەکو: ڕۆنی دەرە، یان ڕۆنی گووڵە بەڕۆژە یان ڕۆنی زەیتوون) بەکار بێنە لە بری کەرە یان بەز یان ڕۆنی دار خورما یان ڕۆنی گوێزی هیند (هیند قۆزی).

*** بخۆ چەندی ئارەزوو دەکەی:**

زەڵاتەی سەوزە، چەندی دەخۆی بخۆ (وەکو: خاس، سپێناخ، ئاروو، کەلەم، مەعدەنۆس).

*** مامناوەندی ئەمانە بخۆ:**

ا. مامناوەندی بە لە خواردنی خوێ، خۆ باشتر وایە لە جیاتی خوێ بەهارات و گژوگیا بەکار بێنی، یانیش ئاوی لیمۆ بۆ پێدانی تام و بۆ بە خواردن لە باتی بەکارهێنانی خوێ.



ب. بەر لە خواردنی شیرنەمەنییە دەست کردەکان، پرس بە تایبەتمەندی خۆراک یان پزیشک بکە.

ج. مامناوەندی بە لە خواردنەوەی چایە و قاوە و خواردنەوە گازییەکان کە کافایینیان تیایە، خۆ باشتر وایە چایە و قاوەی بێ کافایین بەکار بهێنی (لە بری چایە و قاوەی ئاسایی).

*** لەم خواردنانە بە دوور بە:**

ا. کەم خواردنە لە قووتوو گیراوەکان یان ئەوانەی زۆریان چەوری و خوێ تێدایە، کەم بخۆ.

ب. شیری کەم چەوری بەکار بێنە بۆ چا و شیر یان قاوە و شیر.

*** هەردەم پێکهاتەکانی ماددەی خۆراکی بخوێنەوە بەر لە کڕینی و جەخت بکەرەوە لە سەر بڕی شەکر و چەوری و شەکری ناوی.**

*** جەمە (ژەمە) خۆراکییەکان:**

١- تێشت:

ا. شیر بێ چەوری (یان کەم چەوری).

ب. میوە یان ئاوی میوە بێ زیاد کردنی شەکر.

ج. نان.

د. گۆشت، هێلکە، پەنیر.

ه. مارگەرین (کەرەی ڕووەکی).

٢ — فراڤین:

شیر (بێ یان کەم چەور)، سەوزەوات، میوە، نیشاستە (نان)، گۆشتی بێ چەوری (باشترە ماسی یان مریشک بێت)، ڕۆنی دەرە (گەنمە شامی) یان مارگەرین.

٣ — جەمێکی بچووک کاتی عەسر:

شیر بێ یان کەم چەوری، میوە، گۆشت، نان.

٤ — شێو:

شیری بێ چەوری، سەوزە، میوە، نیشاستە (نان)، گۆشت بێ بەز، (ڕۆنی دەرە) یان مارگەرین. جەمێکی بچووک بەر لە خەوتن (چوونە ناو جێ)، شیری بێ چەوری، میوە، نان، گۆشت. دەبێت هەموو کەسێک نەک تەنها ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە خۆ ڕابهێنن، کە پێش خەوتن بە دوو کاتژمێر خواردن و خواردنەوە نەخۆن، ئەمە بێجگە لە ئاو. هەموو کات و هەموو کەسێک ئەگەر خواردنی خوارد یان خواردنەوەیەکی خواردەوە هەتا دوو سەعات دواتر نەخەوێت.

کۆلێستیرۆڵ:

کۆلێستیرۆڵ ماددەیەکی مێویی ڕەنگ زەردە، کە لەو خۆراکانە هەیە کە سەرچاوەکەیان گیانەوەرییە لەگەڵ لێ وەرگیراوەکانی وان. بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلێستیرۆڵ لە خوێنا بێ سۆ، پێویستە ئەو خۆراکانەی ڕێژەیەکی زۆر لە کۆلێستیرۆڵ و چەورییان تێدایە کەم بکرێنەوە و بەو خۆراکانە بگۆڕدرێنەوە، کە ڕێژەیەکی زۆر لە ڕیشاڵەکانی خۆراک و نیشاستە ئاڵۆزەکانیان تیادایە. وا لە خوارێ ڕوون کردنەوەیەک دەدەین بەو کۆمەڵە خۆراکانەی کەوا ڕێژەیەکی کەم لە کۆلێستیرۆڵیان تێدایە:

١ — کۆمەڵەی نیشاستەکان (نان): خواردنی دانەوێڵە بە توێکڵەوە و نانی ئەسمەر و فاسۆلیای ووشک و نیسکێنە، خواردنی بڕی ڕاست و دروست لە خۆراکەکان، بە بوخار برنج لێنێ بە بێ ئەوەی چەوری بخەیتە سەری.

٢ — کۆمەڵەی گۆشت: تەنها (٦) وەقیلە گۆشت (١٨٠گرام) گۆشت بخۆ لە ڕۆژێکدا، لە گۆشتی مریشک (بەبێ پێست) یاخوود ماسی یانیش پارچە گۆشتی بێ بەز، بڕەکە ببرژێنە یان بکوڵێنە بەڵام لە ڕۆندا سۆری مەکەوە، (٣) دانە زەردێنەی



هێلکە لە حەفتەیەکدا نەک زێتر، ئەندامەکانی ناوەوەی ئاژەڵ یان خواردەمەنییە دروست کراو و لە قووتوو گیراوەکان مەخۆ، هەموو چەوراتییەکانی سەر گۆشت لابە.

٣ - کۆمەڵەی سەوزە وات: باشترە بە پەلکەوە و تازە بن ئەوجا بخورێن، سەوزەی قووتوو باش نییە. ئەو سەوزانەی گەڵای سەوزی تۆخیان هەیە، ئەوان بخۆ. ئەگەر حەزت لێ بوو بیان کوڵێنە، سۆریان مەکەوە بە شێوەیەک هارد و هێلکەیان تێکەڵ بکەی.

٤ - کۆمەڵەی میوەکان: باشتر وایە میوەی تازە و بە تەواوەتی هەمووی بخۆی لەگەڵ پەلکەکەی لە باتی میوەی قووتوو یان ئاوی میوە.

٥ - کۆمەڵەی شیرەمەنی: باشتر وایە شیری چەوری لێ گیراو بخۆیەوە یان ئەو شیرەی (١٪) ی چەوری تیایە، نەک شیری تەواو و تێر چەور. شیری خوێ تێ کراو یان ماستی بە خوێ یان ماستی شیرین کراو بە شەکر مەخۆ.

٦ - کۆمەڵەی چەورییەکان: ڕۆنی ڕووەکی شل بەکار بهێنە (لە پێنج مڵاکان پتر نەبێ) لە ڕۆژێکا. ڕۆنی دەرە بێ یان هی گوڵە بەڕۆژە بێت. کەرە بەکار مەهێنە، هەروەها بەز و چەوری ئاژەڵیی یان ڕۆنی دار خورما یان ڕۆنی گوێزی هیندی.

* خواردەمەنی ڕێپێدراو، چەندی حەز دەکەی:

برێکی ناوەنجی لە کافایین بخۆرەوە زیاتر نەبێت لە (٢ - ٣) کووپ قاوە یان چا یان خواردنەوە گازییەکان، کە شەکرییان تێ نەکرابێت. زۆری زەڵاتە بخۆ بۆ ئەوەی ڕیشاڵەکانی خۆراکی و ڤیتامینەکانت دەست کەوێ بە کەمترین کالۆریی ووزە.

• کەم بکەرەوە لە خواردنی (واتە: تەقییەی لێ بکە):

خوێ و خواردن، بەهارات و گژ و گیا بۆ پێدانی تام و بۆ بە خواردن لە جیاتی خوێ و شەکر بەکار بهێنە. شەکر و شیرینی و حەڵوا کەم بکەرەوە. بژمێرە چەند کالۆریی ووزە وەردەگری. پێکهێنەرەکانی مادده خۆراکییەکان بخوێنەوە، بۆ ئەوەی بزانی چەندی خوێ و شەکر تێدایە. لە دوو وەقیلە (٦٠ گرام) ڕۆبیان (١٠ قل) لە حەفتەدا پتر مەخۆ.

• لەم خواردەمەنییانە خۆت دوور بگرە:

ئەو خواردنانەی زۆر بە بەز و چەورین، کۆلێستیرۆلیان زۆر تێدایە، وەکو: کەرە، کێک، ئایس کرێم، جەرگ، پەنیری تێر چەور، گوێز هیندی، گۆشتی چەور، زەردێنەی هێلکە، (سەروپێ، کەباب،...هتد). پسوولەی پێکهێنەرەکانی مادده خۆراکیەکان کاتی کڕینیان بخوێنەوە بۆ زانینی بڕی چەوری (کۆلێستیرۆڵ) تیایدا.

• چەند جەمێکی نموونەیی:

جەمی تێشت (بەیانیان): یەک کووپ شیری بێ چەور و بێ شەکر. نان، بە جۆرێ نانەکە ئەسمەر بێ، (٤) سپێنەی هێلکەی کوواڵو. دوو مڵاک ماستی نا چەور یان دوو مڵاک پەنیری فەرەنسی. یەک دانە میوە یان یەک پەرداخ ئاوی شیرین نەکراوی میوە. یەک مڵاکی چای یان مڵاکی کووپ لە کەرەی ڕووەکی (مارگەرین) کە لە ڕۆنی دەرە دروست کرا بێت. کووپێک قاوە یان چا لەگەڵ شیری نا چەور تێکەڵاو کرا بێ قەیناکا بەڵام بەبێ شەکر ئەویش.

• جەمی فراوین و شێو:

(٣) وەقیلە (٩٠ گرام) گۆشت (ماسی، مریشک، قەڵەموون، توونە، گۆشتی سۆر بەبێ بەز و چەوری)، یەک دانە پەرداخ لە برنجی لێنراو بە بوخار یان یەک کووپ پەتاتە یان سێ پارچە لە چوار نانی ساف گەنم، نیو کووپ سەوزەی لێنراو بە بوخار (کوڵێنراو). یەک دانە میوەی تازە یان کووپێک لە ئاوی میوەی شیرین نەکراو بە شەکر. یەک دانە کووپ لە شیری بێ چەوری بە بێ شەکر تێکردن یان کووپێک ماستی (١٪) چەور. یەک مڵاکی چایە لە ڕۆنی دەرە یان ڕۆنی ڕووەکی دروست کراو لە ڕۆنی دەرە (گەنمە شامی)، یەک کووپ قاوە یان چا لەگەڵ شیری نا چەور بەبێ شەکر(چای حەلیب؟).



نەخۆشی شەکرە لەمندالّ ومێردمندالاّن



نەخۆشی شەکرە لە مندالاّن بە زۆری لەو جۆرەن کە پشت دەبەستن بە شورنقەی ئەنسۆلین (شەکرەی جۆری ا) کە لە ئەنجامی لە خۆوە تێکشکانی خانەکانی (B-Cell) لە پەنکریاس دەبێتە هۆی نەبوونی ئەنسۆلین. نەخۆشی شەکرە لەم چەند ساڵەی دوایی لە ئەنجامی زیاد بوونی ڕێژەی مێرد منداڵی قەڵەو شەکرەی جۆری دووەم لە ناو مێرد مندالاّن زیادی کردووە. زۆر دەگمەنە لە ناو مندالّ و مێرد مندالاّن جۆرێکی شەکرە کە لە ئەنجامی هۆکاری بۆماوەیی (بۆماوەی زاڵیەتی) لە مندالاّن ڕوو دەدات کە دەبێتە هۆی تێکچوونی فرمانەکانی خانەکانی (B-cell)، هەندێک منداڵیتر تووشی شەکرە دەبن دوای نەخۆشیەکیتر، وەک: نەخۆشییەکانی پەنکریاس و نەخۆشی کوێرە ڕژێنەکان و وەرگرتنی دەرمان و هەوکردنی زگماکی و نەخۆشیە زگماکیەکان، ئەو مندالاّنە بە گوێرەی ئەو میکانیزمەی شەکرەی دروست کردووە چارەسەر دەکرێت. نەخۆشی شەکرە لە مندالاّن تەنیا (٤ - ٦٪) هەمووی نەخۆشییەکانی شەکرە پێکدێنێت.

• شەکرەی جۆری ا: ئەو مندالاّنەی تووشی ئەم جۆرەی شەکرە دێت هەموو کات بێ نیشانەن و لە ناکاو دەردەچێ، کە ئاستی ڕێژەی شەکری لە ناو خوێن زیادە یان نیشانەی زیاد بوونی ڕێژەی شەکرەی هەیە یان ئەو کاتە دەست نیشان دەکرێت، کە تووشی یەک لە ماکە لە ناوەکانی شەکرە بوون (Keto acidosis) یان تووشی زۆر میزکردن و دەم ووشک بوونیان دەبێت و زۆر میزکردن و برمیزی و شەو میز بە خۆداکردنیان دەبێت. هەندێک جار دابەزینی کێشی لەشی دەبێت لەگەڵ ئەوەی ئارەزووی خواردنی زۆرە، کاتێ تووشی هەوکردنەکی لە ناکاو دێت و ڕێژەی شەکرەکەی زیاد دەبێت، دوای چاک بوونەوە لێ ی دەکۆڵینەوە و ئەو کات دەست نیشان دەکرێت منداڵەکە شەکرەی هەیە یان نیەتی.

• ڕێبەری کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ دەست نیشان کردنی شەکرەی مندالاّن:

• نیشانەی شەکرەی هەبێت (وەک زۆر میزکردن، دەم ووشک بوون یان دابەزینی کێشی لەش) لەگەڵ:

ا - ئاستی ڕێژەی شەکر دوای نان خواردن یەکسان یان زیاتر بێت لە (>11.1 mmol / l, >200mg/dl).

ب - ئاستی ڕێژەی شەکر لە خورینی (دوای هەشت سەعات) یەکسان یان زیاتر بێت لە (>7.0 mmol / l, >126mg/dl).

ت - پشکنینی دانی شەکر بەدەم (OGTT)، دوای دوو سەعات ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن یەکسان یان زیاتر بێت لە (>11.1 mmol / l, >200mg/dl).

* پێویستە ئەوەش بزانرێت: کە نەخۆشی شەکرە لەو تەمەنە دیاری ئاسانە و دەبێت زوو بدۆزرێتەوە و زوو چارەسەر بکرێت.

• چارەسەرکردن: چارەسەرکردن چەند خاڵێک دەگرێتەوە، کە پێویست دەکات منداڵەکە و خانەوادەکەی لێ هۆشیار بکرێتەوە:

١- پێدانی ئەنسۆلین: بە ژەمی (0 . 5unit/kg/day یان 1 . 0 unit / kg / day). خێزان دەربارەی چۆنیەتی پێدانی ئەنسۆلین و ژمارەی ژەمەکان و کاتیان و خۆراک و بەکارهێنانی ئەنسۆلین و نیشانەکانی دابەزینی شەکر و بەرزبوونەوەی شەکر ئاگادار بکرێنەوە.



٢- چاودێری کردن: ڕۆژانە پێویست دەکات سێ ژەمە پێش نان خواردن لەگەڵ کاتی خەوتنان پشکنینی شەکر بە ئامێری پێوانی شەکرە بکرێت بەڵام کاتێ نەخۆشییەک دەگرێت، ئەوا: پێویستە چەندان جار بۆی بکرێت. هەموو ئامانج ئاستی ڕێژەی شەکر لە نێوان (120 mg/dl - 70) لە پێش نان، وە (120mg/dl - 80)دوای یەک سەعات دوای نان خواردن، ئەگەر دەرەنجامی زۆر منداڵەکە تووشی دابەزینی شەکرە دەبوو یان ئاستی ڕێژەی شەکر زیاتر بوو لە (200mg/dl)ئەوا پێویست دەکات ڕاوێـژی پزیشکی پسپۆڕی لێ وەربگیرێ، هەروەها پێویستە خێزانەکە فێری چۆنیەتی پێوانی ماددەی کیتۆنی لە میز بکرێت.

٣- خۆراک: هیچ پێویست ناکات گۆڕان لە خۆراکی منداڵ و مێرد منداڵ بکرێت، بەڵکو هەر ئەو خواردنە وەربگیرێت کە پێی دەووترێت خۆراکی دروست، کە پێکدێت لە کاربۆهیدرات ٥٠٪ پرۆتین ٢٠٪ وە چەوری ٣٠٪، بەجۆرێک کە ووزەی پێویست بۆ زیندە چالاکییەکان بەدەست بێنێت. وە بەم شێوەیە ئەژمار دەکرێت:

ووزەی پێویست= ١٠٠ +١٠٠ (تەمەن ٣ سال تا ١٢ سال)، پێویستە خۆراک بە جۆرێک ڕێک بخرێت تا ئەو برەی سەرەوە ووزە بە گوێرەی پێویستی منداڵ و مێرد منداڵەکە بدات.

٤- وەرزش کردن: وەرزش کردن دەوری دەبێت لە باش کۆنترۆل کردنی شەکرەکە و زیاتر بوونی بڕوا بە خۆ بوونی منداڵەکە، هەندێک جار پێویست دەکات ژەمی ئەنسۆلین پێش وەرزش کردن کەم بکرێتەوە یان دوای وەرزش کردن منداڵەکە خواردنی زیاتر بخوات.

٥- هۆشیارکردنەوە: هۆشیار کردنەوەی خێزانەکە و منداڵەکە دەربارەی نەخۆشیەکە، کە دەتوانرێ چارەسەر بکرێت، هەروەها فێرکردنیان چۆن شورنقەی ئەنسۆلین پێ دەدەن، چۆن ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دەپیورێت و گرنگیەکەی، وە هەروەها ئەو منداڵانەی کە تازە دەست نیشان دەکرێت لە نەخۆشخانە پێویستە بخەوێنرێت بەڵام ئەگەر خێزانەکە نەیان ویست بخەون لە نەخۆشخانە ئەوا لە ماڵەوە دەخرێتە سەر ئەنسۆلین (ئەگەر ڕێژەی شەکر کەمتر بوو لە (80mg/dl)یان زیاتر بوو لە (260mg/dl)ئەوا یەکسەر پێویستە پزیشکی لێ ئاگادار بکرێتەوە بەڵام ئەگەر ئاوا نەبوو ئەوا دوای هەفتەیەک پێویستە سەردانی پزیشک بکەنەوە و دواتر دوای دوو هەفتە، یەک مانگ ئینجا هەر دوو تا سێ مانگ جارێک دەبینرێت.

٦- پێویستە باوک و دایک: فێری چۆنیەتی بەکارهێنانی ڤیالی گلوکاگۆن کە بۆ چارەسەرکردنی دابەزینی شەکر بەکاردێت بزانن و هەروەها بزانن چۆن و کەی بەکاردێت، دەرزی گلوکاگۆن بە شێوەی تۆز هەیە کە دەگیرێتەوە و بڕی 1mg لە زۆر منداڵان ژەمی 0, 5mg بۆ چارەسەرکردنی دابەزینی شەکر بەکاردێت بەڵام ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە پێنج ساڵ کەمترە بە ژەمی 0, 25mg/dl بۆ چارەسەرکردن دەدرێت، دایک و باوک پێویستە بزانن چۆن ڕێژەی شەکر لەناو خوێن وەردەگرن. وە هەروەها چۆن پشکنینی ماددەی کیتۆن لەناو میز دەکەن.

- چاودێری درێژخایەن:

١- هەر منداڵێک (نەخۆشی جۆری I) ی هەبێت پێویست دەکات هەر سێ مانگ جارێک سەردانی پزیشک بکات.

٢- هەر سێ مانگ جارێک پشکنینی HbA1c بۆ بکرێت، هەوڵ بدرێت کەمتر بێت لە ٨٪.

٣- پشکنینی چاو ساڵانە بۆ ئەو منداڵانە بکرێت کە باڵق بوون یان تەمەنیان لە سەرووی (١٠) ساڵیەوەیە.

٤- پزیشک فشاری خوێن و چەوری ناو خوێن و تەندروستی گشتی منداڵەکە بپشکنێ.



٥- کاتێ منداڵەکە باڵق بوو ئەگەر جگەرەی دەکێشا، هەوڵ بدرێت مەترسی جگەرە کێشانی بۆ ڕوون بکرێتەوە و واز لە جگەرە کێشان بهێنێت.

٦- زۆرجار دوای دەست پێکردنی ئەنسولین، خانەکانی پەنکریاس توانای ڕژانی ئەنسولینی زیاتر دەبێت و بەمەش کەمتر پێویست بە دەرزی ئەنسولین دەبێت ئەگەر منداڵێک لە سەر ئەنسولین بوو ئاستی ڕێژەی شەکرەکەی کەمتر بوو لە (70mg/dl) یان هەندێک جار زیاتر بوو لە (150mg/dl<) ئەوا پێویست دەکات بەژەمی ئەنسولین دابچیتەوە.

• **شەکرەی جۆری II:** نزیکەی ٨٪ تا ٤٦٪ لەو شەکرەی کە لە منداڵان ڕوودەدات بریتیە لەشەکرەی جۆری دووەم، هەموو کات ئەو منداڵانە قەڵەون و لۆچی پێستیان هەیە و گرنی گرنییە (Aconthosis Nigricon)، ئەو منداڵانەی ڕێژەی شەکریان لە ناو خوێن زۆرە بەڵام نیشانەیان نییە یان شەکرەیان لە میزدا هەیە یان کاتێ پزیشک پشکنین بۆ منداڵێک دەکات و دەردەچێت کە شەکرەی هەیە، کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکی هۆشداری داوە کە:

١- پشکنینی شەکرە بۆ ئەو منداڵانە بکرێت کە تەمەنیان لە دە ساڵ زیاترە و نیشانەی زیاد بوونی ڕێژەی شەکرەیان لە ناوخوێندا هەیە.

٢- لە خانەوادەکەیان نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان ئامادە باشی بۆماوەیی تێدایە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە، پشکنینی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێندا بۆ بکرێت، ئەوانە پێویست دەکات هەر دوو ساڵ جارێک پشکنینی شەکرە لە کاتی خورینی (FBS) بۆ خۆیان بکەن.

• **چارەسەرکردن:** چارەسەرکردن بە دابەزینی کێشی لەش و وەرزش کردن و پارێزی کردن دەبێت بەڵام ئەگەر سوودی نەبوو، منداڵەکە هات بوو ڕێژەی شەکرەکە لە ناو خوێن زیاتر بوو لە (300mg/dl<) یان تووشی ماکی لەناکاو ببوو، ئەوا پێویستی بە شورنقەی ئەنسولین دەبێت، بەڵام ئەگەر باری تەندروستی باش بوو ئەو کات پشت دەبەستێت بە دەنگ (حەب) و باشترین حەب (حەبی گلوکوفیج)، بەڵام ئەگەر لەگەڵ حەب و پارێزی کردن شەکرەکە کۆنترۆڵ نەبوو، ئەو کات: وورده وورده ژەمی دەرمانەکەی بۆ زیاد دەکەین ئەگەر دوای (٣- ٦ مانگ) شەکرەکە کۆنترۆڵ نەکرا دەرمانی تری دەدرێتێ یان شورنقەی ئەنسولینی دەدرێتێ.

• **ڕێنمایی گشتی:**

١- هەرسێ مانگ جارێک منداڵەکە ببینرێت.

٢- ڕێژەی شەکرەکە لە ناو خوێن ڕۆژی یەک جار یان دووجار وەربگیرێت.

٣- هەر سێ مانگ جارێک HbA1c.

٤- ڕێژەی چەوری ناو خوێن بزانرێت. لە سەرەتا هەر منداڵەکە خۆی ناسی پشکنینی چەوری ناو خوێنی بۆ بکرێت، دواتر هەر پێنج ساڵ جارێک بەڵام ئەگەر لە خانەوادەی منداڵکە نەخۆشی چەوری هەبوو یان زوو تووشی نەخۆشی دڵ دەبوون ئەوا ساڵانە ئەو پشکنینە بکرێت.

٥- ساڵانە چاو بپشکینرێت.

٦- فشاری خوێن و قاچ و پێ بپشکنرێ و ئەگەر فشاری خوێنی بەرزبوو چارەسەری بۆ دابنرێ و ئەگەر قاچ و پێ یەکانی تووشی ووشک بوونەوە یان برینداربوون ببوون چارەسەر بکرێت.

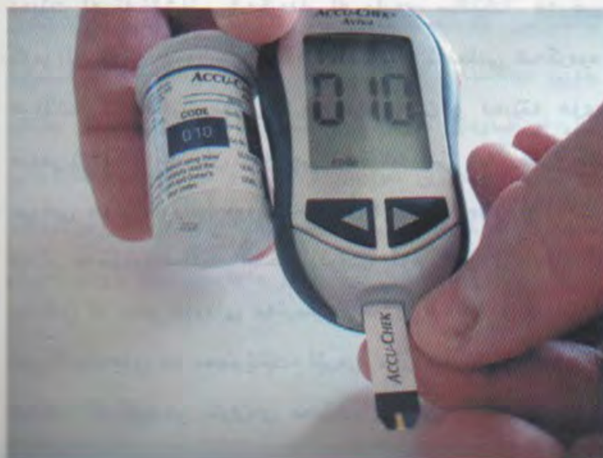
سەرچاوە :

1 - Harrison>s Principles and practice of medicine 2008

2 - Conn>s current theropy.2004

3 - Medicine. 2005

5 - 4 minute clinical consult medicine. 2010



ئایا دەکرێت خۆ بپارێزرێ لە ماکەکانی شەکرە؟

پرۆفیسۆر د. حیکمەت حوسێن
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ

دەردی شەکرە و چارەسەری گرنگییەکی تایبەتی هەس! سەبارەت بە ماکە زۆر و زەوەندەکانی ئەم دەردە لە سەر گشت ئەندامەکان و ڕشتەکانی لەشی نەخۆش. ئەوەندەمان بەسە ئامارێک بینینەوە لە مەڕ ئەم دەردە و ماکەکانی: لە وولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بۆ سالی (١٩٨٠ن) کەتیایا دیترا کەوا سالانە (٥،٥) ملیۆن کەس لە ئەمریکا سالانە شەکرە دەگرن، هێندەی ئەو ژمارەیەش سالانە دەردەکە دەگرن بەلام بێ دەست نیشان کردن. کوێر بوون (نەمانی بینین) وەکو یەکێک لە ماکە گرنگەکانی شەکرە دەمێنێتەوە، کە لەوێ گەیشتۆتە (٥٠ هەزار) کەس و سالانەش (٥٨٠٠)کەس تووش دەبن. سالانە لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا (٤٠ هەزار) کەس پێویست دەبن بە برینەوەی پێیان بەهۆی تەسکبوونەوەی سۆرە دەمارەکانی پێیان و تووشبوون بە لاڕەشە (گانگرین). هەرچی لە کارکەوتنی گورچیلەشە (کورت هێنانی فرمانی) ئەوە تووشی (٤٠٠٠)کەس دەبێت لە نەخۆشانی شەکرەدار لە ماوەی سالێکدا. هەرچی کۆما (لە هۆش چوون = Coma)شە لە ئەنجامی شەکرەوە سالانە (٦٧)هەزار نەخۆش تووشی دەبن و دەبێتە هۆی مردنی (٣٦٠٠) کەسیان. هەرچی نەخۆشەکانی شەکرەشن کە تووشی خوێن لێبڕانی کووشندەی دڵ دەبن ژمارەیان بە (٣٢٠) هەزار نەخۆش سالانە دەخەملێنرێت. ئەم ژمارە ترسناکانە بەلگەن لە سەر مەودای مەترسیی دەردی شەکرە و قەوارەی ئەو ئاریشەیەی کە دەینوێنێت، لێرەوە چارەسەر کردنی دەردی شەکرە گرنگییەکی ناوازەی دەبێت. هەموو بەلگە زانستییە



کەڵەکەبووەکان لەم سالانەی دواییدا ئاماژە بەوە دەدەن، کەوا: هۆکاری سەرەکی لە گشت ماک دەردانەکانی شەکرە داریی بریتیە لە بەرزبوونەوەی ئاستی شەکرەی خوێن. جا ئەگەر هاتوو زاڵ بووین بە سەر ئاستی شەکر لە خوێندا بە شێوەیەکی موکم بەرودوای نان خواردن و لەمەودای (٢٤) کاتژمێری ڕۆژدا، ئەوە دەکرێ خۆ بپارێزرێ لە هەموو ماکەکانی شەکرە. لە ئەنجامیشدا نەخۆشەکە دەکارێت ژیانێکی خۆش و ئاسایی وەکو کەسانی دی بگوزەرێنێت. زیاد لەمەیش بەلگە گەلی دی لە ئارادا هەن ئاماژە دەکەن بەوەی کەوا زاڵ بوونی موکم بە سەر نەخۆشی شەکرە دەکرێت ببێت بەهۆی گەڕانەوەی ئەو ماکە ئاماژە پێدراوانە لە سەرەتای پەیدا بوون و دروست بوونیان و بەر لەوەی لە نەخۆشەکەی پیر بکەن. مەبەستیش لە زاڵ بوونێکی موکم ئەوەیە: پارێزگاری بکرێت لە ئاستی شەکری خوێن بەر لە نان خواردن و دوای دوو کاتژمێر لە نان خواردن لە سنووری (٦٠ — ١٢٠ میللیگرام / ١٠٠ سی سی) خوێن بەبێ ئەوەی نەخۆشەکە واڵا بکرێ بۆ نۆرەکانی دابەزینی شەکر لە خوێندا. ئەو پرسیارەی خۆی دەسەپێنێ ئەوەیە:

چۆن دەتوانرێت ئەمە بە جێ بگەیەنرێت؟

لە ڕاستیدا بەجێهێنانی ئەم ئامانجە هەرگیز ئاسان نییە!! وەک هەندێک خەیاڵ دەکەن. هۆی ئەمەش ئەوەیە: هەتا نها دەرمانێک نییە (جا چ لە سەر شێوەی دانە دانە (حبوب) یان لە سەر شێوەی شورنقەی ئەنسۆلین بێت) ببێتە هۆی لاسایی کردنەوەی کرداری خانەکانی پەنکریاس لە لای مرۆڤی سروشتیی و زانراوە کە ڕژاندنی ئەنسۆلین لە پەنکریاسەوە بە شێوەیەکی یەکبینە دەکرێ لە ماوەی (٢٤)کاتژمێراندا (بەلام بە بڕی زۆر کەم) و بە شێوەی تەوژمی بەرز لە کاتی نان خواردندا. هەرچی



چارەسەری کلاسیکییە (جا چ لە سەر شێوەی دانە دانە بێ یان شورنقەی ئەنسۆلین بێ) دەبێتە هۆی هاندانی پەنکریاس (کاتی بەکارهێنانی دانەی حەب) و ڕژاندنی ئەنسۆلین بەشێوەیەکی بەرز و یەکبینە، جا چ ئەو نەخۆشە نانی خوارد بێت یان نەیخوارد بێت. هەرچی شورنقەکانی ئەنسۆلینیشە کە زۆر جۆری لێ هەیە بە پێی درێژ خایەنیی ماوەی کارکردنی ئەوە دەبێتە هۆی هەبوونی ئاستێکی دیاریکراو و جێگیر لە ئەنسۆلین لە ناو خوێندا کە ڕەنگە بەرز بێت یان کەم و لە سەر نەخۆشەکە پێویست دەبێت دەست کاری خواردنی بکات لە ڕووی چەندایەتی و چۆنایەتییەوە و لە ڕووی کاتەوە، دەگەڵ جۆری ئەو ئەنسۆلینەی وەریدەگرێت. نێزیکترین جۆری ئەنسۆلین لە لاسایی کردنەوەی ڕژاندنی سروشتی ئەنسۆلینی کورت مەودایە. وەلێ ئاریشەکە لەوەدایە کە ئەم جۆرە ئەنسۆلینە پێویست بە لێدانی دەکات بە تێکڕایی (٣ — ٤) جاران لە ژێر پێستە لە ڕۆژێکدا. بۆ تەخت کردنی ئەم کۆسپەش ترۆمپا (پەمپ)ی ئەلەکترۆنی پرۆگرام کراو هاتە داهێنران. هەروەهاش (قەڵەمەکانی) ئەنسۆلین، هەرچی یەکەمیانە دەکرێ بەرنامەی بۆ دابندرێ بەجۆرێکی ئەوتۆ کە بڕێکی کەمی ئەنسۆلین لە جۆری درێژ خایەن پاڵ دات، وێرای پاڵنانی ژەمە گەلێکی بەرزتر لە ئەنسۆلینی کورت خایەن بەر لە هەر سێ ژەمەکانی نان خواردن. هەرچی (قەڵەمەکانی) ئەنسۆلینیشە ئەوا بەکار دێت بۆ لێدانی ئەنسۆلین بە دەرزیی لە ژێر پێستە بە ژەمی گونجاو بەر لە نان خواردن (٣ — ٤) جاران لە ڕۆژێکدا. شورنقەکانی ئەنسۆلین (چەند جارێک لە ڕۆژێکدا) گرنگییەکی تایبەتی هەیە لەو ژنە زگپڕانەی تووشی شەکرە بوون تاکو لە دایک بوویەکی تەندروستی ساغڵەم دوور لە شێواویی زگماکی بە دەست بخەن. هەروەهاش بۆ ئەو نەخۆشانەی شەکرە کە گورچیلەیان بۆ چاندراوە، دوای ئەوەی گورچیلەکانیان پەکیان کەوتووە لە بنچینەدا. کۆنترۆڵ کردنی موکمی ئاستی شەکری خوێن لە لای ئەمانە دەبێتە هۆی ئەوەی گورچیلەی



تازەی چێنراو تووشی ماکەکانی شەکرە نەبێت. هەروەها لە زاڵ بوونی موکم بۆ نەخۆشیی شەکرە ئەو نەخۆشانە مفا و سوود وەردەگرن کەوا تووشی تەمبەڵیی گەدە دەبن لەبەر کشانی دیواری گەدە بە جۆرێکی ئەوتۆ کە هەست بە چاکییەکی زۆر دەکەن لە دوای کۆنترۆڵ کردنی موکمی شەکری خوێن بەو ڕێگایانەی باسیان لێوە کرا. دیسانەوە ئاستی چەوری خوێنیش چاکتر دەبێت بە شێوەیەکی بەرچاو دوای زاڵ بوونی موکم لە سەر شەکری خوێن بە شێوەیەکی باش، کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی ئەگەری تووش بوون بە تورە دڵێ و ڕەقبوونی سۆرە دەمار (خوێنبەرەکان) و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. ئەو پرسیارەی لێرە خۆی دەسەپێنێ، ئەوەیە:

ماکەکانی زاڵ بوونی موکمی نەخۆشیی شەکرە چین؟

بەڕاستی بەکارهێنانی ڕێگایەکانی کۆنترۆڵ کردنی مەحکەمی ئاستی شەکری خوێن پێویستی بە نەخۆشێکی هۆشیار هەیە بە شێوەیەکی گشتی و بە سروشتی نەخۆشییەکەی بە شێوەیەکی تایبەتی و هاریکار دەگەڵ پزیشکی خۆی لە هەموو هەنگاوێکدا کە دەینێت. دیسانەوە ئەم ڕێگایە پێویستی بە ئەنجام دانی پشکنینی دەوری و یەکبینەی ئاستی شەکری خوێنە و باشتریش وایە ئەمە هەر لە هەلومەرجی ماڵدا بکرێت. مەترسی بنەڕەتیی کۆنترۆڵ کردنی مووکمی ئاستی شەکری خوێن بریتیە لە دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا. لە ڕاستیشدا نەخۆشانی شەکرەدار بەتایبەت ئەوانەی کە شورنقەی ئەنسۆلین لێدەدەن، باش ئەو نیشانانەی دابەزینی شەکری خوێن دەناسنەوە و بۆ بەرگرتن لەمە پزیشک داوای لێکراوە جۆر و ماوەی کارکردنی ئەنسۆلینەکەی بۆ شرۆڤە بکات. وە هەروەها جۆری خواردن و کاتی و دیسانەوە نیشانەکانی دابەزینی شەکری خوێن و چارەسەرەکەی و لە هەمووی گرنگتر ئەوە بتوانرێ نەخۆشی گونجاو بۆ مەبەستی زاڵ بوونی مووکم هەڵ بژێردرێت.



میتفۆرمین



١ – ناوی دەرمان: میتفۆرمین

٢ – ناوەکانیتری: سیدوفاج، گلوکوفاج، دیافاج، گلوکوفورمین، ئەمۆفاج.

٣ – بەکارهێنانەکانی:

ا. بە تەنیا یان دەگەل ئەنسولین یان دەرمانەکانیتری نەخۆشی شەکرە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە لە گەوران بەکاردێت. لەوانەی کە قەڵەون و نەخۆشی شەکرەیان هەیە بە باشترین دەرمان دادەنرێت چونکە دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش.

ب. هەروەها بەکار دێت لە نەخۆشی کۆمەڵە کیسی هێلکەدانەکان (Polycystic Ovary Syndrome) بەڵام تەواو جێگیر نەبووە. (Off – lable indication)

٤ – چۆنیەتی بەکارهێنانی:

ا. لە گەوران و منداڵان سەرووی تەمەنی دە ساڵی:

باشترە لە سەرەتادا بە جەمی بچووک دەست پێ بکرێت و لە دوای خواردن بدرێت بۆ کەم کردنەوەی دڵ تێکهەڵاتن.

١. لە سەرەتادا بە جەمی ٥٠٠ ملگم ڕۆژی دوو جار دەدرێت یان بە جەمی ٨٥٠ ملگم دوای نانی نیوەڕۆ.

٢. بەگوێرەی باری تەندروستی نەخۆشەکە و نەخۆشییەکەی، جەمی دەرمانەکە زیاد دەکرێت بە ڕێژەی ٥٠٠ ملگم لە یەک حەفتەدا یان ٨٥٠ ملگم لە هەر دوو حەفتەدا بەڵام نابێت کۆی جەمەکان لە ٢٥٠٠ ملگم تێپەڕ بکات.

٣. ئەگەر دوای چوار حەفتە لە چارەسەر کردن، نەخۆشی شەکرەکە کۆنترۆڵ نەکرا: ئەو کات دەبێت دەرمانێکیتر لەگەڵ دەرمانی میتفۆرمین بەکار بێت.

٤. ئەگەر نەخۆشەکە نەشتەرگەرییەکی گەورەی دەکرد، دەبێت: ئەو دەرمانە ڕابگیرێت و هەتا دەست بە خواردن و خواردنەوە نەکات و گورچیلەکان نەکەونەوە ئیش کردن دەرمانەکە دەست پێ نەکرێتەوە.

ب. لە بەناوساڵ چووان:

بە جەمی کەمتر دەدرێت بە نەخۆشە پیرەکان لەبەر ئەوەی پیرەکان زووتر کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانیان لەسەر دیار دەکەوێت. ئەو نەخۆشانەی کە تەمەنیان لە هەشتا ساڵی زیاترە هەتا پشکنینی چالاکی گورچیلەکانیان بۆ نەکرێت باشترە نەیان درێتێ.

ج. ئەو نەخۆشانەی تووشی تێکچوون لە فەرمانەکانی گورچیلە بوونە:

ئەگەر ئاستی کریاتینین لە ١،٥ ملگم لە دیسی لیتر زیاتر بوو، ئەوا: دەبێت ئەو دەرمانە نەدرێت.

د. ئەو نەخۆشانەی تێکچوون لە فەرمانەکانی جەرگیان هەیە:

نابێت ئەو دەرمانە بدرێت چونکە ئەوانە ئەگەری زیاتریان هەیە، کە تووشی حالەتی لاکتیک ئەسیدۆزز.

ه. لە منداڵان کەمتر لە تەمەنی دە ساڵ: لەو تەمەنە و خوارتر هیچ نازانرێت سەبارەت بە کاری دەرمانەکە لە سەریان، بۆیە: دەبێت ئەو دەرمانە نەدرێت.

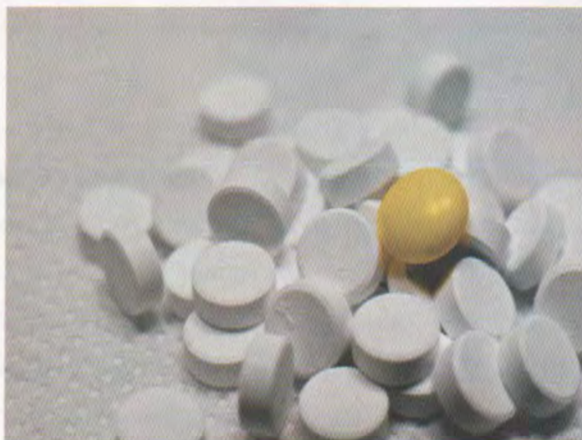
٥- کاردانەوە لاوەکییەکانی دەرمانەکە:

ا. گۆڕانی تامی ناو دەم، زگ چوون، هێڵنج، ڕشانەوە، زگ بەل بوون، نەمانی ئارەزووی خواردن، زیاد بوونی ژمارەی لێدانەکانی دڵ، سەر ئێشان.

ب. لەوانەیە ببێتە هۆی کەم خوێنی و ببێتە هۆی کەم مژینی ڤیتامین B_{12} لە ڕیخەڵۆکەکان.

ج. ئەو دەرمانە مەرج نییە بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی حالەتێک، کە پێیدەووترێت: لاکتیک ئەسیدۆزز (lactic acidosis). ئەمەش حالەتێکە بەزۆری لەوانە ڕوودەدات، ئەگەر هاتوو نەخۆش توانای گورچیلەکانی کەم بوو یان نەخۆش چەند





دەرمانێک بەکار بهێنێت کە زەرەریان بۆ گورچیلەکان هەبێت یان نەخۆش لە پیرەکان بێت. ئەگەر ئەو حالەتە ڕوویدا، دەبێت یەکسەر دەرمانەکە ڕابگیرێت و پەیوەندی بە پزیشک بکرێتەوە. نیشانەکانی بریتین لە (ماسولکە ژان کردن، هیلاک بوون، خەو پۆپە بردنەوە).

د. پێویستە پشکنینی چالاکی گورچیلە پێش دەست پێکردنی دەرمانەکە بکرێت و دواتر هەموو ساڵێ جارێک. ئەگەر هەر تێکچوونێک لە فەرمانەکانی گورچیلە ڕوویدات، پێویست دەکات دەرمانەکە ڕابگیرێت و بۆ دەرمانێکیتر بگۆڕدرێت.

* ئەو کەسانەی کە ناتوانن ئەو دەرمانە بەکار بێنن:

ئەو نەخۆشانەی کە پەککەوتنی دڵیان هەیە. ئەوانەی حەساسیە و هەستەوەریان بە دەرمانەکە هەیە یان ئەوانەی نەخۆشی گورچیلەیان هەیە یان پەککەوتنی هەناسەدانیان هەیە، پێویستە ئەو دەرمانە بە شێوەیەکی کاتی لەوانە ڕابگیرێت کە پشکنینی تیشکیان هەیە کە لەگەڵ تیشکەکە دەرمان (کە ماددەی ئایۆدینی تێدایە) بە ڕێگای شورنقەی لێ بدرێت، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی پەککەوتنی لە ناکاوی گورچیلە. ئەوانەی نەخۆشی جەرگیان هەیە نابێت ئەو دەرمانەیان بدرێتێ. لە بەناو ساڵ کەوتووان و ئەوانەی بەد خۆراکیان هەیە یان ئەوانەی نەخۆشی ژێر مێشکە ڕژێن و نەخۆشی ڕژێنی سەر گورچیلەیان هەیە، زۆر بە ئاگاداری بەکاری بێنن چونکە ئەگەری شەکر دابەزینیان زۆر دەبێت.

• کارلێکردن لەگەڵ دەرمانەکانیتر:

١ — دەرمانەکانی کە دژی وەرگرەکانی کالسیۆم کاردەکەن و کۆرتیزۆنەکان و ئیسترۆجین و ئایزۆنیازید و ترشی نیکۆتینیک و دەرمانی مەنعی منداڵ و دەرمانی فینوپایزین و دەرمانی میز پێکردن و دەرمانەکانی غودەی دەرەقی: هەموو ئەو دەرمانانە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکر لە خوێندا، هەر لەبەر ئەوە ئەگەر میتفۆرمین بەکار هات دەبێت جەمەکەی ڕێک بخرێت و زیاد بکرێت.

٢ — دەرمانەکانی ئەمیلۆراید و سیمیتدین و دیجوکسین و مورفین و پرۆکینامید و کینین و ڕانتدین و تریامترین و ترامیپوپریم و ڤانکومایسین: ئەو دەرمانانە لە توانای لەش لە فڕێدانی ئەو دەرمانە کەم دەکاتەوە، بەمەش بڕی دەرمانی میتفۆرمین لە ناو خوێن زیاد دەکات، هەر لەبەر ئەوە دەبێت چاودێری ئاستی شەکر لەناو خوێن بکرێت و ئەگەر پێویستی کرد جەمی دەرمانی میتفۆرمین کەم بکرێتەوە.

٣ — کحوولییەکان: ئەگەری ژەهراوی دەرمانی میتفۆرمین زیاد دەکات، هەر لەبەر ئەوە پێویستە نەخۆش لێ ی دوور بێت.

٤ — گژ و گیا دەرمان و تەواوکەرەکانی خۆراک، وەکو: سیر و کرۆمیۆم، لەوانەیە هۆکار بن لە دابەزینی شەکر لە ناو خوێن.

* کاتی دووگیانی و شیردەر:

لە کاتی دووگیانی باشترین دەرمانی چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە شورنقەی ئەنسۆلینە، هەر لەبەر ئەوە حەز ناکرێت لە کاتی دووگیانی دەرمانی میتفۆرمین بەکار بێت. ئافرەتی شیردەر: نازنرێت کە میتفۆرمین لە شیری دایک دەردەدرێت یان نا، هەر لەبەر ئەوە لە ئافرەتی شیردەر باشترە بەکار نەیەت چونکە کاردانەوەی لە سەر منداڵی شیرەخۆر نازانرێت.

* جەمی زیاد:

هەر چەند دەرمانی میتفۆرمین بە جەمی زۆر وەربگیرێت بەڵام نابێتە هۆی دابەزینی ئاستی شەکر لەناو خوێن بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی لاکتیک ئەسیدۆزز و ئەگەر ڕوویدا بە شووشتنی گورچیلە (Haemodialysis) چارەسەر دەکرێت.

* جەم بێری کردن:

ئەگەر جەمێکت لە بیر کرد دەرمانی میتفۆرمین بخۆیت، ئەوا: هەر بە بیرت هاتەوە دەرمانەکە بخۆ بەڵام ئەگەر وادەی جەمی داهاتوو نزیک بوو، ئەوا: ئەو جەمەی لە بیرت چووە، بخۆی مەخۆ.

* هەڵگرتنی دەرمانی میتفۆرمین:

دەرمانەکە لە ناو پاکەتی خۆی هەڵبگرە لە پلەی گەرمی ژووردا و دوور بێت لە تیشکی ڕۆژ و شێداری. دوور لە بەکارهێنانی منداڵ هەڵی بگرە.

هەواڵی پزیشکی



دۆزینەوەی ڕێگایەکی نوێ بۆ چالاک کردنی هۆڕمۆنی ئەنسۆلین

نەخۆشی شەکرە لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، بەگوێرەی تەمەن و کێش و سروشتی کار کردن و ماوەی چەندە نەخۆشییەکەی هەیە و چ جۆرێکی نەخۆشی شەکرەی هەیە. هەر لەبەر ئەوەیە دەبینین هەندێک کەس بەبێ دەرمان و هەر بە پارێزی نەخۆشییەکەیان چارەسەر دەکرێت، کەچی کەسانیتر لەگەل پارێزی پێویستیان بە بەکارهێنانی دەرمان هەیە (چ حەب یان شورنقەی ئەنسۆلین) بێت. هەتا ئێستاش ئەنسۆلین تاکە دەرمانی چارەسەری بنبڕی نەخۆشییەکەیە و ڕۆژانە لە سەر شێوەی شورنقە دەدرێت. بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە پزیشکان لە وولاتی کۆریا دۆزینەوەیەکی گرنگیان دۆزیەوە، ئەویش: توانیان



ئەو هۆکارەی کە دەبێتە هۆی چالاک کردنی ئەنسۆلین بدۆزنەوە! بەمەش پێش بینی دەکرێت هەنگاوێکی نوێ بهاوێژرێت لە چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە. گرووپە پزیشکییە کۆرياییەکە جۆرە پڕۆتینێکیان بەناوی (رفین ١) دۆزیەوە، کە کاری هۆڕمۆنی ئەنسۆلین لاواز دەکات و هۆکار دەبێت لە تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە. گرووپە پزیشکییەکە هەستان بڕی پڕۆتینی (رفین ١)یان کەم کردەوە، بینرا: کە هۆڕمۆنی ئەنسۆلین چالاکتر کاری دەکرد و ئاستی شەکر لە ناو خوێن کۆنترۆل کرا. ئەو پزیشکانە ئەوەشیان بینی: کە هەر چەند نەخۆشەکە کێشی لەشی زیاد بێت و تووشی نەخۆشی شەکرە بێت، ئەوا: ئەگەری مەترسی و زوو دەرکەوتنی ماکەکانی نەخۆشی شەکرەی زیاتر دەبێت. هیوا وایە کە ئەم دۆزینەوەی زانایان لە کۆریا هەنگاوی خێرای بە دوا دابێت لە دۆزینەوەی دەرمانی نوێ بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە و هەتا چارەسەر کردنی بنبڕ و تەواوی نەخۆشی شەکرە.

بنێشتی ئەنسۆلین

یەکێک لە پزیشکان لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، داهێنانێکی نوێی داهێناوە، ئەویش: ڕێگای پێدانی ئەنسۆلین لە سەر شێوەی بنێشت لە جیاتی شورنقە، هەر وەک دەزانین کە هۆڕمۆنی ئەنسۆلین لە کاتی ئێستادا تەنیا بە ڕێگای شورنقە دەدرێت. ئەو تاقیکردنەوەیە لە زانکۆی سایرۆکس لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کرا، ئەوەش باسکرا: کە لەشی ئادەمیزاد میکانیزمی دیاریکراوی هەیە بۆ مژتنی ئەو گەرد و ماددانەی کە گران بەهان، هەر بە زانینی ئەو جۆرە میکانیزمانەی ناو لەشی مرۆڤ دەتوانرێت ڕێگای نوێ بدۆزرێتەوە بۆ چۆنیەتی وەرگرتنی ئەنسۆلین و پێدانی هۆڕمۆنی ئەنسۆلین. ئەو پزیشکە ئەو بنێشتەی کە دایهێناوە یارمەتی مژینی هۆڕمۆنی ئەنسۆلین دەدات، هەر لەگەل جووینی لە ناو دەم و ئەو بڕە هۆڕمۆنە ئەنسۆلینە دەمژرێت و دەچێتە ناو خوێن و سوودی لێ دەبینرێت. ئەوەشیان ڕوون کردەوە: کە ڤیتامین B12 بەهۆی جۆرە پڕۆتینێک لەناو لیک کە پێی دەووترێت (هاپتۆ کورین). ئەو جۆرە پڕۆتینەی ناو لیک یارمەتی گواستنەوەی ئەو جۆرە ڤیتامینە بەناو گەدە دەدات و ئەو پڕۆتینە پارێزگاری لەو جۆرە ڤیتامینە دەکات و ناهێڵێت تێک بشکێنرێت و دواتر ئەو ڤیتامینە دەمژرێت و ڤیتامینەکە دەگەیەنێتە ناو خوێن. پزیشکەکە لەو زانکۆیە ئەو دیارسەیە و بیرۆکەی لە سەر مشک تاقیکردۆتەوە و سەرکەوتنیان بەدەست هێناوە و نیازیش وایە کە لە مرۆڤ هەمان دەست کەوت بدات.

دۆزینەوەی پەیوەندییەکی نوێ لە نێوان نەخۆشی شەکرە و قەڵەوی

قەڵەوی یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی تووش بوون بە نەخۆشی شەکرەی گەوران. دیراسەیەک لەم دواییەدا میکانیزمی چۆنیەتی تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە و کار نەکردنی هۆڕمۆنی ئەنسۆلینی ڕوون کردەوە، ئەویش: بەهۆی ئەوەی قەڵەوی دەبێتە هۆی دروست بوونی پڕۆتینێکی نوێ کە کاردەکاتە شێوازی کۆبوونەوەی پڕۆتینەکان لەگەل یەکتری. ئەمەش کاتێک دەرکەوت کە پزیشکان هەڵسان بە پشکنینی ڕێژەی ئەو پڕۆتینانەی کە لە جەرگی (جگەری) کەسێکی قەڵەو هەیە، بینیان کە جیاوازی لەو پڕۆتینانە هەیە کە دەچنە پێکهاتەی

ناوكە ترشی رایبی رایبۆسۆمی.(RNA) كاتێک بۆهێل و ماددەی بۆماوەیی لە خانەكان لەبەر دەگیرێتەوە، ئەو كات پارچەیەک لە ترشی ناووكی رایبی پێكدێت، كە جیا دەبێتەوە بۆ پێكهێنانی پرۆتینێكی جیاواز كە فەرمانەكانیان جیاوازە. كاتێک ئەو كەسانەی قەڵەون و یەكێک لە پرۆتینەكانی كەم بێت، ئەو گۆرانكارییە كار لە فەرمانی پرۆتینەكانیتریش دەكات و لە ئەنجامدا هۆكار دەبێت لە بەرهەم هێنانی برێكی زۆر لە چەوری لە جەرگ، كە هۆكاری سەرەكی كەم كاركردن و تەمبەڵی هۆرمۆنی ئەنسۆلینە. دیراسەكە ئەوەشی بینی كە رێژەی ئەو پرۆتینانە لە ماسولكەی ئەو كەسانەی قەڵەون ژمارەیان كەمی كرد. ئەوان دەستیان كرد بە دیراسەكردنی پرۆتینێكی دیاری كراو لەو پرۆتینانەی كە ئاستی لەناو ماسولكەكان و جەرگ كەمی كرد، لەو كەسانەی كە قەڵەون و خۆراكی زۆر دەخۆن. بینرا: كە ئەو پرۆتینە یارمەتی رێكخستنی فەرمانی پرۆتینێكیتر دەدات، كە دەورێكی سەرەكی هەیە لە كۆبوونەوەی چەوری. ئەمەش لەبەر ئەوەی لە مشک كەمی ئەو پرۆتینە وایكرد كە برێكی زۆر لە چەوری سیانە كە لەناو خوێن هەیە بەرهەم بێت. ئەو دیراسەیە دەریخست: كە قەڵەوی چۆن دەبێتە هۆكار بۆ كەم كاركردن و تەمبەڵی لە كاری هۆرمۆنی ئەنسۆلین لە رێگای گۆرینی فەرمانی گرنگ لەناو خانەكان و تەنانەت گۆرانی كاری بۆماوەیی ناوكە ترشی رایبی رایبۆسۆمی (RNA).

ڤازۆپریسین(هۆرمۆنی دژە میز كردن)كە فەرمانی رێكخستنی ئاوی ناو لەشە و نەخۆشی شەكرە هەبێت. پزیشكەكان هەموو سێ ساڵ جارێک ئەو كەسانەیان دەپشكنی و پرسیاریان دەربارەی: بڕی ئاو و مەی و خواردنەوە شەكرییەكان كە رۆژانە بەكاریان دەهێنا پرسیاریان لێدە كردن، هەروەها پشكنینی شەكر لەناو خوێنیان بۆ دەكردن. لەو دیراسەیە (٥٦٥)كەس تووشی نەخۆشی شەكرە هاتن، ئەمەش رێگا خۆشكەر بوو بۆ دیراسەیەكی نوێتر، ئەویش: بە دیراسەكردنی ئەو كەسانەی كە پێشتر ئاویان زۆر نەدەخواردەوە بەڵام ئێستا بڕی زۆر ئاو دەخۆنەوە، بۆ زانینی رۆڵی ئاو لە كەم كردنەوەی ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی شەكرە.



زۆر خواردنەوەی ئاو ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی شەكرە كەم دەكاتەوە

دیراسەیەكی نوێ دەریخست: كە زۆر ئاو خواردنەوە زیاتر لە چوار پەرداخ رۆژانە لەوانەیە هۆكار بێت لە دوور بوون لە نەخۆشی شەكرە. دیراسەكە لە سەر ٣٦١٥ ژن و پیاو كرا، دەركەوت: كە ئەوانەی رۆژانە زیاتر لە چوار لیتر ئاو دەخۆنەوە ئەگەری تووش بوونیان بە نەخۆشی شەكرە بە رێژەی (٢١٪) كەمی كرد لە ماوەی نۆ ساڵی داهاتوودا بە بەراوورد لەگەڵ ئەوانەی كە كەمتر لە دوو لیتر ئاو رۆژانە دەخۆنەوە. دیراسەكە ئەو هۆكارانەشی لە پێش چاو گرت بوو: كە هەبوونیان ئەگەری نەخۆشی شەكرە زیاد دەكات، وەكو: تەمەن و كێش و رەگەز و چالاكی جەستەیی و خواردنەوەی مەی. لەگەڵ هەموو ئەمەیشدا زانایان هۆكارێكی سەرەكی ئەو كەم كردنەوەیە لە ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی شەكرە لەوانەی ئاو زۆر دەخۆنەوە نەزانرا بەڵام مەزەندە دەكرێت كە پەیوەندییەكی راستەوخۆ لە نێوان هۆرمۆنی

زیاد بوونی ژمارەی تووش بووان بە نەخۆشی شەكرە

ژمارەی كەسانی تووش بوو بە نەخۆشی شەكرە بە شێوەیەكی بەرچاو زیادی كردووەو بووە بە دوو ئەوەندەی سی ساڵی لەمەو پێش. بەتایبەتی ئەو جۆرەی كە پێیدەووترێت: شەكرەی گەوران، كە پەیوەندی بەشێوازی گوزەرانی ژیان هەیە، روو لە زیاد بوونە و دوو ئەوەندە بووە و ئێستا لە هەر دە كەس یەكێک نەخۆشی شەكرەی هەیە. زانایان هۆكاری ئەو زیاد بوونە دەگەرێننەوە بۆ تەمەن درێژ بوونی دانیشتووان و زیاد بوونی رێژەی قەڵەوی. لە پێشەوەی هەموو وڵاتانیش وویلایەتە یەكگرتووەكانی ئەمریكا دێت. دیارسەكە هۆشداری داوە: كە هەموو وڵاتان هۆشیاری دروستی دەربارەی نەخۆشی شەكرە بڵاو بكەنەوە و هاووڵاتیان هان بدرێن كە پشكنینی شەكر بۆ خۆیان بكەن و بەگژ هۆكارەكانی تووش بوون بە نەخۆشی شەكرە دابچن.

بیر و ڕای ناڕاست دەربارەی نەخۆشی شەکرە



خۆپاراستن باشترە لە چارەسەر کردن. نەخۆشی شەکرە لە کاتی ئێستادا بە شای نەخۆشییەکان دادەنرێت و لە ڕاستییدا بریتیە لە کۆبوونەوەی کۆمەڵە نیشانەیەک بەیەکەوە، کە ئەگەر مرۆڤ پارێزی بکات و خۆ لە خواردنی شیرینی بپارێزێت نیشانەکانی دیار نامێنێت. نەخۆشی شەکرە بەتایبەتی جۆرە زۆر بڵاوەکەی یەکسەر لە هیکەوە دەرناکەوێت بەڵکو بە چەند قۆناغێک دا دەڕوات، لە هەر قۆناغێک لەو قۆناغانە ئەگەر کەسەکە کەوتە خۆ بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە ئەوا پێشگیری دەکات و نەخۆشییەکە لەو قۆناغە سەرەتاییە دەوەستێنێت و نەخۆشییەکە دەرناکەوێت یان ئەگەر هەر دەر دەکەوت ئەوا درەنگتر دەردەکەوێت. لە ناو کوردەواری نەخۆشی شەکرە ڕووی لە زیاد بوون کردووە بەتایبەتی لەم ساڵانەی دواییدا، ئەمەش هەمووی بەهۆی: زیاد بوونی ژمارەی دانیشتووان و کۆچی بە لێشاو لە گوندەکانەوە بۆ شارەکان و قەرەباڵغی و جەنجاڵی شارەکان و زۆر بوونی نەخۆشی وەکو نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و قەڵەوی و ...هتد. و زۆر بەکارهێنانی دەرمان و گۆڕانی ناندینی کوردی و تەمبەڵی و وەرزش نەکردن. واتە: نەخۆشی شەکرە هاوشان لەگەڵ گۆڕانی شێوازی ژیانی کوردەواری ڕووی لە زیاد بوون کردووە. لە وڵاتێکی دراوسێی وەکو شانشینی سعوودی ڕێژەی تووش بووان لە ساڵی (٢٠١١ن) گەیشت بە (٢٧٪)ی دانیشتووان، لە وڵاتی ئێمەش ئەگەر ئەو ڕێژەیەی تووش بووان نەبێت، ئەوا: ڕێژەیەکی بەرز هەیە چونکە تا ئێستا ئامارێکی وورد لە سەر نەخۆشی شەکرە نییە بەڵام بەشێوەیەکی مەزندە دەتوانرێت بە نزیکەی (١٧٪)ی دانیشتوان لە ئێراق جۆرە جیاوازەکانی نەخۆشی شەکرەیان هەبێت. کۆمەڵی کوردەواری بە هۆی زۆری ڕێژەی نەخوێندەواری و زۆر بیر و ڕەفتاری نا تەندروست لە ناو کۆمەڵی کوردەواری لە سەر نەخۆشی شەکرە هەیە، کە گۆڕینی یارمەتی زوو دەست نیشان کردن و زوو چارەسەرکردن و دوور بوون لە ماکەکانی نەخۆشی شەکرە دەدەن و یارمەتیدەری پزیشکان دەبێت لە چاکتر چارەسەر کردنی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە.

زۆر جاران نەخۆش دەبینرێت کە سەرەڕای ماوەیەکی زۆرە بەردەوامە لە چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەی بەڵام بەهۆی کاردانەوەی لایەنی کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی لەسەر ژیانی تایبەتی تاک، وە بوونی زۆر بیر و ڕەفتاری ناتەندروست لەناو کوردەواری ئەمانە هەمووی دەبێتە هۆی تێکدانی هەوڵ و کۆششی پزیشک و نەخۆش و دەزگاکانی تەندروستی و ئاسان کاری بۆ زوو دەرکەوتنی ماکەکان و ئالۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە، بەمەش: بەفیڕۆدانی ماڵ و دارایی و کات و تەندروستی و کورت بوونەوەی ژیان. تاکە هەوڵێک کە بدرێت پێویستە هۆشیاری دروستی تەواو و پەرتووک و بڵاو کراوەی زۆر بڵاو بکرێتەوە بۆ ئەوەی هەموو ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە لەگەڵ خانەوادەکەیان و هەموو ئەندامانی ماڵەوەیان، زانیاری تەواو دەربارەی نەخۆشی شەکرە و ماکەکانی و چۆنیەتی چارەسەر کردنی و چۆنیەتی چارەسەر کردنی ماکەکان و بەرەنگار بوونەوەی هەموو هەڵوێست و بیری ناڕاست و کۆن دەربارەی نەخۆشی شەکرە. لەو بیر و ڕەفتارە نا تەندروستانە کە لە ناو میللەت هەیە و ئەرکی ڕۆناکبیر و ڕۆشنبیر و پزیشک و کارمەندانی تەندروستی و مامۆستایان و مامۆستایانی ئایینی و هەمووان هەما هەنگ بن لە گۆڕینیان، ئەوانیش:





١ - باوەڕ هێنان بەوەی کە نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی بۆماوەییە. هۆکاری بۆماوەیی ڕاستە دەوری هەیە لە تووش بوونی مرۆڤ بە شەکرە بەڵام هۆکاری سەرەکی نییە، بەڵکو نەخۆشی شەکرە بە هۆی کۆبوونەوەی کۆمەڵە هۆکارێک تووشی مرۆڤ دێت.



٢- بیرکردن لەوەی کە ئەو کەسەی تووشی نەخۆشی شەکرە بوو، ئەوا: ڕێگرێک لە ژیان پەیدا بوو، بەتایبەتی توانای ژن هێنان و مێرکردنی نییە!! ئەمە بە تەواوی هەڵەیە. کەسێک تووشی نەخۆشی شەکرە بوو بێت، ئاساییە ماڵ و منداڵ پێکەوە بنێت و ژیانی ئاسایی دەبێت ئەگەر هاتوو چارەسەری چارەسەری خۆی بکات.

٣- بەکارهێنانی گژ و گیا دەرمان لە جیاتی حەب و شورنقەی ئەنسۆلین بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە. ئەمە زۆر هەڵەیە!! هەتا ئێستا ئەنسۆلین و دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی شەکرە، تاکە چارەسەری نەخۆشی شەکرەن.

٤ - بەکارهێنانی هەنگوین وەکو چارەسەری بۆ نەخۆشێک شەکرەی هەبێت، تەواو هەڵەیە و نا دروستە!!؟ هەنگوین پڕە لە ماددەی شیرینی و شەکر بەکارهێنانی بە بێ ڕاوێژی پزیشک زیان و ئازار بە نەخۆش دەگەیەنێت.

٥ - نەخۆشی شەکرەم هەیە، نابێت هیچ بخۆم بەتایبەتی نیشاستەکان (کاربۆهیدرات). کاربۆهیدرات پێویستە بۆ کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت. واتە: بە توووندی و نەزانین پارێزی کردن. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی خۆراکی دروستی بۆ تاکێکی دروست دیاری کردووە بە: (٥٠٪) کاربۆهیدرات و (٣٠٪) چەوری (بە مەرجێک: ٢٠٪ ی چەوری رووەکی و ١٠٪ ی چەوری گیانەوەری بێت) و (٢٠٪) پرۆتین.

٦- بیر و بۆ چوونێکی ناتەندروستیتر: خواردنی خۆراکی تیژ و تفت بە گوومانی ئەوەی یارمەتی کۆنترۆل کردنی نەخۆشی شەکرە دەدات. هەندێک کەس هەیە قاوەی بە تاری دەخۆنەوە، بە بیانووی ئەوەی تاڵە شیرینی لا دەبات، ئەمە تەواو نا تەندروستە و ڕاست نییە، بەڵکو قاوە پڕە لە ماددەی کافایین تەنانەت لە لایان پزیشکان بە جۆرە دەرمانێک دا دەنرێت، کە بێ ئەوەی زۆربەی خەڵکی پێی بزانن بەکاری دێنن.

٧ - ئەگەر ئەتوو حەبی سوکەری یان شورنقەی ئەنسۆلین بەکار بهێنیت، ئەوا: ڕێگات پێدەدرێت هەرچی حەزت کرد، بخۆیت!؟ بەکارهێنانی دەرمان پێویستە بەڵام گرنگترین هەنگاو لە چارەسەر کردن بریتییە لەوەی کە لەگەل بەکارهێنانی دەرمان پارێزییەکەش بکەیت.

٨ - ئاوی گەرم بۆ گەرم کردنەوەی لاق و پێیەکان بەکار بهێنرێت یان نیوە نمەک بەکار بێت یان لە کاتی سەرما پێیەکان بدەیتە بەر سۆبا یان گەرمی بکەیت یان خەنە لە دەست وپێیەکان بدەیت بە مانای ئەوەی بۆ سوکەری باشە. ئەوە بە تەواوی هەڵەیە و نادروستە.

٩ - ئەوانەی بەرۆژوو دەبن شورنقە یان ئەنسۆلین وەرناگرن یان درەنگ دێنە ئەو بڕوایەی شورنقەی ئەنسۆلین وەربگرن.





نۆڕینگە

تێبینی: خوێنەرانی خۆشەویست دەتوانن لە ڕێگای پڕکردنەوەی فۆرمی پرسیاری نۆڕینگەی گۆڤاری پزیشک، پرسیارەکانیان بنێرن لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی سەرنووسەر (azadmantik@yahoo.com) یان بەڕێگای سندوقی پۆستە ژمارە (٠٨٤٥/ ١٣).



پ١/ سەرکار عەلی، هەولێر: منداڵێکی کچم هەیە تەمەنی (١٢ ساڵ) و نەخۆشی شەکرەی منداڵانی هەیە، ئەوە ساڵ و نیوێکە دەرکەوتیە ئەو نەخۆشییەی هەیە. سەردانی زۆر لە دکتۆرەکانمان کردیە، تەنانەت چووین بۆ ئێران و تورکیا، ئێستا ڕۆژێ دوو جار شورنقەی ئەنسۆلین بەکاردەهێنێت، دەڵێن: گیا دەرمان باشە؟ ئایا ڕاتان هەیە بەکاری بێنین؟



و/ ئامۆژگاری من ئەوەیە خۆ دوور بگرە لە بەکارهێنانی گیا دەرمان (بەتایبەتی لە کوردستان) بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە، لەبەر ئەوەی زەرەر و زیانی یەکجار زۆری هەیە، لەوانە:

١- نازانرێت گیا دەرمان چ ماددەیەکی تێدایە و چەندی تێدایە، چۆن و کەی بەکار بێن، زۆر جار بەکارهێنانی گیا دەرمان لەگەڵ ئەنسۆلین کاری ئەنسۆلین کەم دەکاتەوە، بەمەش: ناتوانرێن دەست بەسەر نەخۆشی شەکرەدا بگریت.

٢- لە وڵاتێکی وەکو کۆریا، قوتابی دەبێت بچێت بۆ کۆلێژی گیا دەرمان وەکو کۆلێژی پزیشکی مرۆیی ماوەی شەش ساڵ بخوێنێت و دواتر ماوەی دوو ساڵ ئەو کارە لە ژێر چاودێری کەسانی پسپۆڕ بکات، ئەو کات ڕێگای پێدەدرێت کە ئەو پیشەیە بکات، لای خۆمان ئەو جۆرە پسپۆڕییە نییە.

٣- زۆربەی گیا و ڕووەکی کوردستان ناتوانرێت بە خاوێن دا بنرێت بە هۆی ئەو هەموو شەڕ و شۆڕەی لە ناوچەی ئێمەدا ڕوویداوە، کە تیایدا هەموو جۆرە چەکێک بەکار هاتووە.

٤- ئەو گیا دەرمانانەی کە لە دەرەوە دێت چاوگەکەی نازانرێت و لە ژێر چاودێری جۆریدا نین.

٥- زۆر ڕووەک و گیای سروشتی بەهۆی بەکار هێنانی قرکەری مێرووەکان تووشی نیشتنی ئەو جۆرە ماددانە لە سەریان دەبن. ئەگەر مرۆڤ بەکاریان بهێنێت، ئەوا: تووشی ژەهراوی بوون بەو ماددانە دەبێت.

سەبارەت بە چارەسەری منداڵەکەت: ئەوا تەنیا سەردانی یەک پزیشکی تایبەتمەند بکە. چارەسەر کردنی بە خۆ ڕۆشنبیرکردن و هۆشیاری دروستی و وەرگرتنی زانیاری دەربارەی نەخۆشی منداڵەکەت و چۆنیەتی چارەسەرکردنی پێویست، هەتا ئێستا شورنقەی ئەنسۆلین تاکە ڕێگای چارەسەرکردنی شەکرەی منداڵانە. لە هەموو شارەکانی کوردستان سەنتەری تایبەت بە نەخۆشی شەکرە هەیە، سەردانی ئەو سەنتەرە بکە: دەرمان و چارەسەری و پشکنینی بە خۆڕایی بەبێ بەرامبەر بۆی دەکەن و بە دوا داچوونی تەواو و بەردەوامی دەکەن.

پ٢/ هێرش سابیر، ١٩٧١ز، پیرزین: بیستوومانە کە چارەسەرێکی نوێ بۆ نەخۆشی شەکرە هەیە، لەم دواییەدا لە وڵاتی ئینگلیز بەکارهات ئەویش بە عەمەلیات پەنکریاس دەچێنن، ئایا ئەوە ڕاستە؟

و/ بەڵێ، لەم دواییەدا پزیشکان لە هەوڵی گەیشتن بە چارەسەری بنبڕ بۆ نەخۆشی شەکرە هەستان بە چاندنی خانەی پەنکریاس لە لەشی کەسێک کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت. ئەو نەشتەرگەرییە لە کۆلێژی شاهانە لە ئینگلیزستان لەسەر کەسێک تاقیکراوەتەوە، کە نەخۆشی شەکرەی جۆری منداڵانی هەبوو. دوای نەشتەرگەری کەسەکە پێویستی بە شورنقەی ئەنسۆلین نەماو ئەنسۆلینی فرێداو، ئەمەش یەکەم حاڵەتە کە ئەو سەرکەوتنەی بە دەست هێناوە، ئەو جۆرە نەشتەرگەرییە

مژدەیەکی خۆشی پێیە بۆ ئەوانەی تووشی نەخۆشی شەکرە بوونە بەڵام ئەو جۆرە چارەسەرییە هێشتا لە سەرەتادایە و هێشتا زووە بڕیاری لە سەر بدرێت، هەتا ژمارەیەکی زۆر لە خەڵکی ئەو جۆرە نەشتەرگەرییەیان بۆ ئەکرێت و بەدوادا چوونی تەواویان بۆ بکرێت و ماوەیەکی دیاریکراو بمێننەوە، ئەوکات دەگوترێت باشە یان نا ؟! بەڵام هیوایەکی باشە بۆ ئاییندە!!.



پ٣/ من کەسێکی ساغم و هیچ نەخۆشییەکم نییە، بەڵام دایکم نەخۆشی شەکەری هەیە، دەمەوێت هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە شەکرە بزانم چییە بۆ ئەوەی پەیڕەویان بکەم؟

و/ یەکەم جار دەبێت ئاگاداری کێشی لەشی خۆت بیت، هەر کەسێک تەمەنی بگات بە (٣٠ ساڵ) و کێشی لەشی لە (١٠٠ کگم) زیاتر بێت، دەبێت لە خۆی بترسێت نەوەک تووشی نەخۆشی شەکرە بێت. کێشی لەشی زیاد و قەڵەوی هۆکاری سەرەکییە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە، ئەگەر کێشت زیادە لە ئێستاوە هەوڵی خۆ لاوازکردن بدە، دواتر چەند گۆڕانکارییەک لە شێوازی ژیانت بکە، بەم جۆرانەی خوارەوە:

١- وەرزش زۆر بکە، ئەگەر هەر نەکرا ئەوا بەپێ ڕێ بکە. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی ئامۆژگاری خەڵکی دەکات ئەگەر هەر نەبێت هەفتەی پێنج ڕۆژ هەر ڕۆژێ نیو سەعات بەپێ ڕێ کردن یارمەتیت دەدات کە جەستەت ساغ بێت.

٢- خواردنی چەور و شیرنەمەنیەکان کەم بکەوە.

٣- سەوزە و میوە و نانی تیری بخۆ و دوور بە لە زۆر خواردنی ئەو خواردن و خواردنەوانەی ئارەزووی خواردن زیاد دەکەن.

٤- هەر کە تەمەنت گەیشت بە (٣٠ ساڵ) پشکنینی شەکر بۆخۆت بکە، ئەگەر پشکنینەکەت:

ا/ لە (١١٠ ملگم) کەمتر بوو لە خورینی واتا نەخۆشی شەکرەت نییە. ئەو کات هەر (٣- ٥) ساڵ جارێک پشکنینەکە دووبارە بکەرەوە.

ب/ ئەگەر پشکنینەکە لە نێوان (١١٠- ١٢٥ ملگم) بوو، مانای وایە مەترسی تووش بوونت بە شەکرە هەیە و هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە شەکرە پیادە بکە و دوای شەش مانگ بۆ یەک ساڵ پشکنینەکە دووبارە بکەوە.

ج/بەڵام ئەگەر پشکنینەکە لە ١٢٦ ملگم زیاتر بوو لە خوێن، ئەوا: مانای ئەوەیە نەخۆشی شەکرەت هەیە.

پ/ پەیوەندی نێوان نەخۆشی شەکرە و غەریزەی سێکسی؟



و/ نەخۆشی شەکرە لەڕۆژگاری ئەمرۆماندا بەشای نەخۆشیەکان دادەنرێت ومەزەندە دەکرێت ١٠,٤٪ لەدانیشتووان تووشی ئەم نەخۆشیە بوونەولەساڵی ٢٠٠٦ز ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی نەخۆشی شەکرەی بەپەتا ئەژماردکردوسیمبولی تایبەتی بۆدانا ولەساڵی ٢٠٠٠ز بەگوێرەی ئامارە ڕەسمیەکان(٦٦٦٠٠٠) هەزار کەس لە عیراق شەکرەی هەبووە و مەزەندە دەکرێت ئەو ژمارەیە لە ساڵی (٢٠٣٠ز) ببێت بە (٢٠٠٩٠٠٠) دوو ملیۆن و نۆ هەزار کەس واتا لە زیاد بوونە بەتایبەتی ئەو جۆرەی کە پێیدەڵێن شەکرەی گەوران. نەخۆشی شەکرە لەگەل غەریزەی سێکسی هیچ پەیوەندیەکی نییە بەڵکو ئەوەی شەکرەی هەیە وەک تاکێکیتر غەریزەی سێکسی هەیە بەڵام کرداری سێکسی لاواز

دەکات بەهۆی ماکە درێژخایەنەکانی شەکرە لە سەر موولوولە خوێنیەکان ودەمارەکان، ئەوانەی کە زیاتر لە (١٥ساڵ) نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان ئەوانەی ماوەیەکی زۆرە شەکرەیان هەیە بەڵام نەیان زانیوە و چارەسەریان وەرنەگرتووە یان زانیویەتیان کە شەکرەیان هەیە و چارەسەریشیان وەرگرتووە بەڵام شەکرەیان کۆنترۆڵ نەبووە، ئەوانە لەوانەیە تووشی لاوازی لە کرداری سێکس کردن بێن. هەر چەند نەخۆشی شەکرە هیچ پەیوەندی بە منداڵبوون نییە، واتا: ئەوەی شەکرەی هەیە وەک تاکێکی ئاسایی توانای خستنەوەی وەچەی هەیە تۆوی هیچ لاوازیەکی نییە و ئەگەری پیتاندنی هێلکەی (fertelization) وەک تاکێکی ئاساییە تەنیا کرداری سێکس کردن لاوازدەکات. سێکس کردن چوار قۆناغی هەیە: وورژاندن، ڕەپ بوون: کە پێویستی بە فەرمانی دەماری هەیە لەگەل چوونی بڕی زۆر لە خوێن بە ناو موولوولە خوێنیەکانی ئەندامی زاوزێی نێرینە و ئەوانەی شەکرەیان هەیە بە هۆی خراپ کارکردنی دەمارەکان بە هۆی کاردانەوەی شەکرەی زۆر لە ناو خوێن لە سەردەمارەکان وا دەکات ئەو قۆناغە وەک پێویست نەبێت، تەنانەت زۆر کەس گلەیی ئەوە دەکەن، دەڵێن: وەک پەڕۆی لێهاتووە بە مانای ئەوەی ڕەپ بوونی وەک پێویست نیە. قۆناغی سێیەم بریتیە لەخۆشیەکەی و ئۆرگازم و قۆناغیتر گەڕانەوە بۆ باری ئاسایی. بۆ ئەوەی سێکس ئاسایی و سەرکەوتوو بێت، دەبێت هەریەک لەو قۆناغانە مافی تەواوی خۆی بدرێتێ، کەم تەرخەمی لە هەر قۆناغێک واتە سەرنەکەوتنی کرداری سێکسکردنەکە، وە هەروەها پیاوەکە و ئافرەتەکە بە یەکەوە هەمان قۆناغەکان ببڕن ئەگەر یەکێکیان دواکەوت ئەوا ئەویتریان یارمەتی بدات تا ئەویش وەکو ئەو قۆناغەکان تەواو دەکات. لێرەدا حەز دەکەم ئاماژە بە فەرمایشتێکی خۆشەویست (د.خ)بدەم کە دەفەرمووێت: بەبێ نامە ناردن مەچوونە لای خێزانەکانتان، یاوەرانی پرسیان: ئایا نامە چیە؟ فەرمووی: ماچ و قسەی خۆش!. هەروەها ئەوەی ڕوونکردەوە دەبێت یارمەتی خێزانەکەت بدەیت تا ئەویش وەک تۆ تام لە کارەکە ببینێت و کارەکەتان سەرکەوتوو بێت. بەمجۆرە دەبینین کە نەخۆشی شەکرە بە هۆی:

١. ئەو بارە نا لەبارە دەروونیە و خەمۆکیەی کە بۆ تاکەکەی دروست دەکات کار لە سێکس کردن دەکات.

٢. کاردانەوەی زۆری ئاستی شەکر لە ناو خوێن لە سەر دەمارە خانەکان و سستی لە کار کردنیان و تێکچوونی فەرمانەکانیان و وەک پێویست کار نەکردنیان، کرداری سێکس کردن لاواز دەکات.



٣. کاردانەوەی شەکرە لە سەر موولوولە خوێنیەکان و خراپ کارکردنیان و تەسک بوونەوەیان هۆکاردەبێت لە نەچوونی بڕی تەواو لە خوێن بۆ ئەندامی نێرینە و لە ئەنجامدا ڕەپ نەبوونی و لاوازی لە کرداری سێکس کردن.

٤. زۆربەی ئەوانەی ماوەی زۆرە نەخۆشی شەکرەیان هەیە و نەخۆشیتریشیان هاوشانی شەکرە هەیە ودەرمانی بۆ وەردەگرن کاردانەوە لاوەکیەکانی ئەو دەرمانانە هەماهەنگ دەبێت لە لاواز بوونی کرداری سێکسکردنەکە.

بەڵام بە تەواو کۆنترۆڵ کردنی شەکر دەتوانین پێش لە هەموو ئەو کاردانەوە خراپانەی شەکرە لە سەر کرداری سێکس کردن بکەین.

پ. شەکرە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی هۆرمۆنی سێکسی؟

و/ نەخێر . شەکرە دەبێتە هۆی تێکدانی یان خراپ بوونی کرداری سێکس کردن.



پ. کاریگەری بوونی سێکس لە پیاوان زیاترە لە ئافرەتان؟

و/ شەکرە لە نێر و مێ ئەگەر هاتوو کۆنترۆڵ نەکرا، ئەوا زیانی بۆ سەر میکانیزمی سێکس کردن دەبێت، شەکرە لە هەر دوو توخم کاریگەری هەیە و لە هەردووکیان وەکو یەک بوونی کار

له کرداری سێکس کردن دەکات بەڵام لەبەرئەوەی بەگوێرەی باری کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی میللەت پیاو خۆی بە بەر پرسیار دەزانێت بۆیە کاری زۆرتر بە بیری خەڵکی لە سەر پیاوان زیاترە بەڵام زانستیانە بڵێین: کاردانەوەی خراپی لە سەر سێکس لای پیاو و ئافرەت هەیە بە شێوەیەکی یەکسان.

پ. چارەسەرکردنی لاوازی سێکسی لەوانەی شەکرەیان هەیە؟



و/ لاوازی سێکسی لەنزیکەی ٥٠ ٪ لەوپیاوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەبینرێت وچارەسەرکردنی بە: کۆنترۆل کردنی رێژەی شەکر لەخوێندا و چارەسەرکردنی باری دەروونی تاکەکە بەتایبەتی لەوانەی کە تەمەنیان بچووکە بەڵام لە بارە درێژخایەنەکاندا چارەسەرکردنی زەحمەت دەکەوێت، بەڵام چەند رێگایەک بۆ چارەسەرکردن هەیە:

١. بەچاندنی ئامێری وا لەئەندامی زاوزێی نێرینە کەیارمەتی رەپبوون دەدات وچەند جۆرێکی هەیە.

٢. پێش جووتبوون شورنقەی تایبەت لەدیواری ئەندامی زاوزێی نێرینەدەدرێت کەیارمەتی رەپبوون دەدەن.

٣. بەوەرگرتنی دەرمانی وەک ڤیاگرا: کەیارمەتی چالاک بوونی سووڕی خوێن دەدەن و ئەو دەمارانەی کە بەر پرسن لە رەپ بوون چالاک دەکات، بەڵام ئەم دەرمانانە نابێت بێ پرسی دکتۆر بەکار بێت.

چارەسەرکردنی لاوازی سێکسی لای ئافرەتان: ئافرەتان کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە تووشی لاوازی سێکسی دەبن، وەک: ئارەزووی سێکس کردنی نابێت یان لە کاتی سێکس هەست بە ئازاری زۆردەکەن بەتایبەتی لەوانەی لە تەمەنی بێئومێدی نزیک دەبنەوە. چارەسەرکردنی

١. بە کۆنترۆل کردنی شەکرەکە

٢. پێدانی هۆرمۆنی ئیسترۆجین دەبێت.

پ/ موحەممەد عەزیز، هەولێر، تەمەن: ١٧ ساڵ: من نەخۆشی شەکرەم هەیە، دەرزی ئەنسۆلین بەکار دەهێنم. ئایا هیچ رێگایتر هەیە جگە لە دەرزی بۆ ئەوەی دەرمانەکەم وەربگرم؟ بیستم لە سوریا کەسێک هەیە، چارەسەری بنبڕی نەخۆشی شەکرە دەکات؟

و/ ١- لە بەشی دووەمی پرسیارەکەت دەست پێ بکەم، ئەوەی سوریا: تا ئێستا نەخۆشی شەکرە چارەسەری بنبڕی نییە! لەبەر ئەوەی نەخۆشی شەکرە نەخۆشی نییە بەڵکو دیاردەیەکە لە ئەنجامی نەبوونی یان کەم بوونی یان کەم کارکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین تووشی مرۆڤ دێت (دیاردە ئەوەیە کە هۆکاری نەخۆشیەکە دیار نییە بەڵام نەخۆشی هۆکارەکەی دیارە). هەر لەبەر ئەوە تاکە چارەسەر بریتییە لە وەرگرتنی ئەنسۆلین لەوانەی کە هیچ ئەنسۆلینیان نییە یان وەرگرتنی دەرمان بۆ چالاک کردنی کرداری ئەنسۆلین لەوانە هۆرمۆنی ئەنسۆلینیان کەمە یان کەم کاردەکات. ئەوەی سوریا باست کرد، ئەوە فرت و فێڵەک بوو لە ماوەیەکی لەمەو پێش لە هەندێک کەسانی میللەتی ئێمە کرا، کە کەسێکی قۆڵ برو خوانەناس بەهۆی کەسانی دەلال لە هاووڵاتیانی ئێمە دزی کرد، چونکە خۆت دەزانیت نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی درێژ خایەنە و ماک و ئاڵۆزی هەنووکەیی و درێژخایەنی هەیە، ئەگەر هەر گووتیان چارەسەری بنبڕی هەیە ئەوا هەموو کەسێک رووی تێدەکات، بەهۆی کەمی رۆشنبیری گشتی و کەمی هۆشیاری دروستی و نەزانین و مەغروری و زۆربوونی پارە و سەردان کردن زۆر دکتۆران و نەزانین ئایا کێ دکتۆرە؟! لەخۆ بێزاربوون، کاردانەوەی باری دارایی و ئابووری و کۆمەڵایەتی هاندەر بوون کە کەسانی قۆڵ بڕ و خراپ، پاکی هاووڵاتی ئێمە بەکاربێنن بۆ سوودی تایبەتی خۆیان.





٢ – هەرچی بەشی یەکەمی پرسیارەکەیە دەربارەی ڕێگایەکی نوێ بۆ وەرگرتنی ئەنسۆلین؟ ئێمە لەگەڵ ڕای بەڕێزتانین کە هەموو ڕۆژ وەرگرتنی شورنقەی ئەنسۆلین ئازاری دەروونی و جەستەیت دەداتێ بەڵام زانست لە پێشکەوتن دایە، هەر بۆیە:

ا. ئێستا جۆرە ئەنسۆلینەک هەیە، کە پێ ی دەووترێت: ئەنسولینی درێژخایەن بۆ ماوەی زۆر کاردەکات و دەتوانرێت ڕۆژێ یەک جار بدرێت (ئەنسۆلینی شێلو).

ب. پێدانی ئەنسۆلین لەڕێگای بەخاخ (هەڵمژین)لە جیاتی شورنقەی ئەنسۆلین. ئەو ڕێگایە لە ساڵی (٢٠٠٦ ن) ڕێگای پێدراوە کە بەرهەم بێت و دەرمانەکە ناوی (ئێکسۆبیرا) بەڵام هەتا ئێستا نەهاتۆتە بازاڕ.

ج. پێدانی ئەنسۆلین بەشێوەی پەمپ (ترۆمپا): کە ئامێرێکی لە شێوەی ترۆمپای پڕ لە ئەنسۆلین بە تەنگەی نەخۆشەکەوە دەبەسترێت و بە سۆندەیەکی بچووک کە دەچێتە بن پێست ئەنسۆلین بە بەردەوام دەدات. و بە شێوەیەک بەرنامە ڕێژی بۆ دەکرێت بە گوێرەی پێوانەکان و پێویستی نەخۆش کە ئەنسۆلینەکە بڕژێنرێت. ئەو ڕێگایە لای ئێمە بەکار نایەت و سەرکەوتوو نییە، چونکە پێویستە ناوە ناوە نەخۆش ببینرێتەوە و ترۆمپاکەی دووبارە پڕ بکرێتەوە لە ئەنسۆلین و تێچوونیشی زۆرە.

د. چاندنی خانەی پەنکریاس: ئەوەش هێشتا وەک تاقیکردنەوەیە و نە چووەتە بواری جێبەجێ کردن.

ه. ئێستا ڕێگایەکی ترمان بۆ پێدانی ئەنسۆلین هەیە و لەبواری جێبەجێ کردن دایە، ئەویش بریتیە لە قەڵەمی ئەنسۆلین، کە ئەنسۆلین لە سەر شێوەی قەڵەم دەدرێت، کە ئازاری شورنقەی نییە و وەرگرتنی دەرمانەکە ئاسانە.

پ/ کەریم ئەحمەد، هەولێر: فەحسی سوکەری بەردەوام بۆخۆم دەکەم،هەتا چەند سوکەریت هەڵ بستێت و لەچەندی ڕا بوەستێت بۆ نەخۆش باشە و تووشی موزاعەفات نایەت؟

و/ بەگوێرەی کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکی لە ساڵی (٢٠٠٧ ن) ئەو ئاستانەی خوارەوەی شەکر لەناو خوێن بە ئامانج دادەنرێت، دەبێت پارێزگاری لێ بکرێت، ئەوانیش:

لە خورینی لە دوای ٨ سەعات:

لە نێوان (mg/ dl 130 - 90) دوای خواردن.

دوای نان خواردن بە دوو سەعات:

کەمتر بێت لە (mg / dl 80)

وە پشکنینی HbA کەمتر بێت لە ٧

دەبێت نەخۆش ئاگای لە فشاری خوێنی خۆی هەبێت و بەردەوام فشاری خوێن کەمتر بێت لە (١٣٠/٨٠ ملیمەتر جیوە).

هەرچی ئەو کەسانەی کە ساغ و سەلامەتن و هیچ نەخۆشییان نییە، ئەوا ڕێژەکەی بەم جۆرەیە:

خورینی لەدوای ٨ سەعات:

لەنێوان (mg / dl 110 - 70)

دوای نان خواردن بە دوو سەعات:

لە نێوان (mg / dl 145 - 90)



پ/ بورهان واحید احمد، هەولێر، تەمەن: چل ساڵ: ئایا خەم و خەفەت هۆکاردەبن لە تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە؟ ئایا ئەگەر دایک و باوک نەخۆشی شەکرەیان هەبوو منداڵەکان تووشیان دێت، سوکەری نەخۆشی ویراسییە؟



و/ ١- خەم و خەفەت هۆکار نییە لە تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە. لە ڕاستیدا نەخۆشییەکە بەخۆی بەشێوەی مات هەر هەیەتی و کەسەکە هەستی پێ نەکردووە، کاتێک تووشی گیروگرفتێکی دەروونی دێت، ئەوا نیشانەکانی لە سەر بە دیار دەکەوێت و بیری نەخۆشەکە بۆ ئەوە دەچێت ئەگەر ئەو خەمە نەبووایە تووشی نەخۆشی شەکرە نەدەبوو. واتا: خەم یارمەتی زوو دەرکەوتنی نیشانەکان دەدات بەڵام هۆکار نییە لە تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە.

٢ - بۆماوە دەوری زۆری هەیە لە تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە. هەموو دیراسەکان دەری دەخەن کە بۆماوە دەوری هەیە لە تووش بوون بە نەخۆشی شەکرەی منداڵان، ئەگەر منداڵەکە باوانی یان خوشک و براکانی نەخۆشی شەکرەیان هەبێت، ئەوا: ئەگەری تووش بوون بە شەکرە زیا دەبێت. ئەوەی لێرەدا پێویستە بگووترێت کە ڕاستە بۆماوە هۆکارە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە بەڵام تاکە هۆکاریش نییە بەڵکو لەوانەیە تووش بوون بە هەندێک ڤایرۆس و بەرکەوتن بەر هەندێک هۆکاری دەوروبەر زەمینە خۆشکەرە بۆ تووش بوون بە نەخۆشی شەکرە. کاتێک منداڵێک ئامادە باشی بۆماوەیی تێدا بێت و تووشی یەک لەو هەوکردنە ڤایرۆسیانە بێت ئەمانە دەبنە هۆی هەوکردن لە ڕژێنی پەنکریاس دەواتر لەناوچوونی خانەکانی دوورگەی لانگەر هانز و دواتر کەم بوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین. لێرەدا ئەوەش ئاماژە پێ بکەین کە هەندێک دیراسە ئەوە دەسەلمێنێت کە ئەو منداڵانەی بە شیری دایکیان پەروەردە دەکرێن کەمتر تووشی نەخۆشی شەکرە دێت بە بەراوورد لەگەڵ ئەوانە ی شیری قۆدی (قووتوویان) دەدرێتێ.

پ/ زەکیە حەسەن، هەولێر: دایکم نەخۆشی شەکرەی هەیە و حەبی شەکرە بەکار دێنێت بۆلای دکتۆر دەبەم، دکتۆر دەڵێت دەرزی ئەنسۆلین بەکار بهێنە، ئەویش: قەبوول ناکات و ڕازی نییە، دەڵێت: لێ ڕادێم و باش نییە، بەیانیان کاتی لە خەو هەڵسان هیچی نەخواردیە شەکرەی (٢٠٠) ە چ بکەم باشە؟

و/ ئەنسۆلین هۆرمۆنێکە کە لەناو لەش هەیە و لەشی مرۆڤ بۆ بەجێگەیاندنی زیندە چالاکیەکان دەریدەدات. ئەو حەبانە کە بۆچارەسەری شەکرە بەکاردێت کاریان بریتیە لە هاندان و یارمەتیدانی کارکردنی هۆرمۆنی ئەنسۆلین لەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە بەهۆی کەم کارکردن یان کەمی هۆرمۆنی ئەنسۆلین بەڵام کاتێک ڕژێنی پەنکریاس هیچ توانای نامینێت هۆرمۆنی ئەنسۆلین دروست بکات، ئەو کات دەبێت ئەنسۆلین بدرێت بە نەخۆشەکە. ئەنسۆلین ماددەیەکە هەموو کەس پێویستی پێ هەیە و لەناو لەشی ئادەمیزاد هەیە و وەرگرتنی بە شورنقە هیچ ڕاهاتن و ئالوودە بوون دروست ناکات و نەخۆشی شەکرەی پێ چاک کۆنترۆل دەبێت، خۆ گنخاندن و بەکارنەهێنان و درەنگ بەکارهێنانی هۆکار دەبێت لە زوو دەرکەوتنی ماکەکانی نەخۆشی شەکرە.



12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12

سووچی خۆت لە پێش خەڵکا ببینە
حەسوود دەربارەی پیاو چاک بە قینە
بە چاو برسیەتی هەڵمەکوتەرە ناو
مورغ بۆ دانەیە ئەکەوێتە داو
کە لە کاروانا پارەت پێ نەبوو
هیچ ترست نەبێ بێ پشتێن بنوو
ئەگەر زبانت لە کەسێ دابێ
تۆش دێتەوە ڕێت ڕۆژێکت مابێ
ڕازی دەروونت مەڵێ لە لای کەس
دەم دڕاو مەبە خۆت بزانە و بەس
وریابە وەک کوێر بە ڕێدا مەڕۆ
داوی شەیتان و چاڵ زۆرە بۆ تۆ

ستوونی:

١- مشەخۆرێکە بە زۆری تووشی ئافرەتان دێت.

٢- دوو پیتی وەک یەک + پیتێک + شانۆگەری لێ دەکرێت + لێ ی خۆش بوو.

٣- پیتێک + جۆرە ئۆتۆمۆبیلێکە + بەشێکی لەشە (پ) + پیتێک + پیتێکی (E) + دوو پیتی وەک یەک.

٤- پیتێک + ئاژەلێکە (پ) + برین (پ) + هەق.

٥- نەخۆشییەکە + ئامرازی پرسە (پ) + ئەوەها (پ) + جۆرەپاسێکە (پ) + پیتێکی (E).

٦- دژی گەییوو + ناتوانێت قسە بکات + خۆزگە + دوو پیت لە کاک.

٧- ناوێکی کوردییە + دوو پیتی وەک یەک + ڕەوەند (بە عەرەبی) + خۆشەویست.

٨- بەشێکی لەشە + ناڕاست + خوا حافیز.

٩- پیتێکە + ئامێرێکی موزیکە (ت) + بەرهەم (پ).

١٠- پیتێک + ڕێگا (پ) + ئیشەکە بوو (ت) + مەلوول.

١١- پیتێک + پێش وەخت + هەمان شێوە + باڵندەیەکە + دوو پیت لە وایە.

١٢- پێکهاتەی ناو خانەیە + بەشێکی لەشە (پ).

ئاسۆیی:

١- پزیشکێکی ئیتالی بوو، لە ساڵی ١٩٢٧ز نەخۆشی تالاسیمای دۆزییەوە + بەشێکی لەشە (پ).

٢- پایتەختی وڵاتێکی ئەوروپییە + قانون + پیتێک + جۆرە ئۆتۆمۆبیلێکی سەربازی بوو.

٣- چیایەکە لە کوردستان (پ) + پیتێک + فراوان + نزمایی.

٤- پیتێکە (ت) + لە سەر قەبر دادەنرێت + دوو پیت لە دایک + خەماوی.

٥- ئیش + قۆرت + ناوەوە + دوو پیتی وەک یەک.

٦- یەک بە E (ت) + بڵاوبۆوە.

٧- پایتەختی وڵاتێکی زلهێزە + گیرفان + پێ نەگەیوو.

٨- ئامرازێکی پرسە + پیتێکی (E) + گیانی لە دەستدا + باڵندەیەکە (پ) + ئالیک.

٩- دوو پیتی وەک یەک + دوو پیتی وەک یەک + زەرتک (پ).

١٠- پیتێک + خواردنی بەسوود (پ) + پێکهاتەیەکی ناو خانەیە.

١١- پیتێک + پرس (پ) + سێ پیتی وەک یەک + دراوێکە.

١٢- سورێکی ناو خانەیە + ژمارەیەکە (پ).

تێبینی:

ت = تێکەڵاو.

پ= پێچەوانە.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	و	ل	ب	ن	ه	ك	ن	ب	ب	ب
2	خ	ى	ه	ه	ه	ه	ۆ	ه	ێ	ه
3	ۆ	د	ه	گ	ه	ف	ت	ن	ش	ش
4	ش	ش	و	ق	ه	ه	س	ا	ه	ه
5	ه	و	ه	ا	ش	ل	و	ه	ڕ	ر
6	و	ن	ه	و	ى	ه	ى	ا	ه	ه
7	ى	ا	ا	ك	ا	ى	ع	س	ى	ه
8	س	ى	و	ك	ه	ب	ا	و	ن	ب
9	ت	گ	خ	ه	د	ن	ه	ب	ه	چ
10	ى	ك	ه	د	ن	ه	س	ه	پ	ك

ووشەی بزر

١- پیتەکانی ئەو دوو دێڕە شیعرە بکوژێنەوە، چوار پیت دەمێنێتەوە. ناوی وولاتێکی ئەوروپییە.
٢- یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣- بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤- ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

ئـــەو عـــەشـــقـــەی لـــەگـــەڵ جـــنـــســـی بـــە شـــەرە
بـــە هـــــەوای نـــەفـــســـە، دوایـــــی بـــە شـــەڕە
خـــۆشـــەویـــســـتـــی خـــــوا، کـــە بـــە گـــیـــان بـــەنـــدە
وەک شـــــــەراب هـــەتـــا کـــۆن بـــێ پـــەســـەنـــدە

					3			
				6				3
			9	4	8			
					2	9		
	1	8					7	
3	2	9			4	8		6
9	4	3						
2	8				6	3	9	4
		7					2	

سۆدۆکۆ

تێبینی: سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێک هاتووە وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١- ٩) دادەنێیت بەمەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە .

نان و ددان

ئەو ساری لە گۆردەکەی بەغدای درا، ئەوێ سارێ، مامۆستایەکی ئایینی بەناوبانگ لە هەولێرێ نەخۆش کەوت. برادەر و خزم، ئەوانەی خۆیان لە پێش دەگرت، گووتیان: دکتۆر دەبێت دەگەڵمان بێیت بۆ بینینی مامۆستا، ئەمە وەعدمان پێداوە، کە دکتۆرت بۆ دینینن!! منیش ناچار بووم، گۆتم: دەگەڵ و دێم. هەر کە گەیشتم بە لای مامۆستا، پیاوێکی کۆنە و نوورانی. دوای نووسینی دەرمان و چارەسەرکردن، لەبەر ئەوەی نەخۆشی شەکرەی هەبوو، ڕێنماییەکی تەواوم دەربارەی خۆراک و چۆنیەتی خۆپاراستن لە ئاڵۆزییەکانی شەکرە و چ بخوات و چ نەخوات بۆ باس کرد. مامۆستا، هاتە قسە و گۆتی: هەتا ددانم هەبوو، نان نەبوو، کە نانەکەش گەیشتێ ددانەکە نەما، دکتۆریش سەربار: ئەوەی بخۆ، ئەوەی مەخۆ؟!!

مەتەڵ

زۆر جار لێرە و لەوێ پێناسەی مەتەڵ کراوە و دەکرێ، بۆیە: نامەوێت ئەم پەیڤانە دووبارە بکەمەوە، ئەوەی گەرەکمە لێرەدا ئاماژەی پێبکەم دەربارەی ئەو مەتەڵانەی کە باسی (جەستە و لەشی مرۆڤی) تێدایە. واتە: وەڵامەکانیان بەشەکی لەش لەخۆ دەگرێ.

لە بەشی یەکەمان باسی ئەو مەتەڵانە دەکەین، کە وەڵامەکانیان (چاو)ە:

١- ئەو لای تانە، ئەولای تانە، تێدایە دوو پوور مەرجانە؟
٢- ئەو لای پەرژین، ئەو لای پەرژین، تێیدایە، دوو کۆتری نەخشین؟
٣- بە شەو وەک قیرە، تیژە وەک شیرە، سپییە وەک شیرە؟
٤- پێکەوە دەگرین، پێکەوە دەجوولێن، لە یەکتر جوودان؟
٥- چوومە شاری شکاکان، گۆشتم دیت لە ناو مراکان؟
٦- چەندی بدەیێ، تێر نابی؟
٧- دووگام هەیە شوێنێک دەکێڵێ؟

هۆشیار نوری لەک

ئایا دەزانیت:

١ – مێشکی مرۆڤ کێشەکەی بە بەراورد لەگەڵ کێشی لەشی ئادەمیزاد بە ڕێـژەی یەک لە پەنجایە بەڵام مێشک پێویستی بە یەک لە شەشی ئەو خوێنەیە کە لە دڵەوە تووڕ دەدرێت و پێویستی بە یەک لە پێنجی ئەو ئۆکسجینەیە کە دەچێتە ناو لەش.
٢ – ژمارەی خانەکانی ناو لەشی ئادەمیزاد بریتیە لە ٣٢ ملیۆن خانە.
٣ – لەشی ئادەمیزاد زیاتر لە دوو ملیۆن ئارەقە ڕژێنی تێدایە، نزیکەی بڕی نیو لیتر بۆ لیتر و نیوێک لە هەر بیست و چوار کاتژمێر دەردەدات.
٤ – نینۆک لە دەست و پێ ی مرۆڤ، ئەگەر هات بە نەشتەرگەری دەرهات یان بە هەر ڕێگایەک دەرهات، پێویستی بە سەد ڕۆژ هەیە بۆ ئەوەی بگاتەوە باری جارانی خۆی.
٥ – منداڵێکی کۆرپەی تازە بوو بە ڕێژەیەکی ناوەند بڕی ١١٣ خوولەک ڕۆژانە دەگرییێت و ئەو گریانە زۆر پێویستە بۆ ئەوەی تەندروستی باش بێت.



مامۆستا دانا ئەحمەد، هەولێر: گۆڤاری پزیشک سووپاسی یەکە بە یەکەی ووشە جوانەکانی نووسراوەکەت دەکات، پشتگیری و یارمەتی کەسانی وەکو بەڕێزتانە کە وورەی دەستەی نووسەران و دەستەی ڕاوێژی گۆڤاری پزیشک بەرز دەکاتەوە و هانی دەدات پەیمان نوێ بکاتەوە، لەوەی کە بەردەوام بێت لە خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی گۆڤاری پزیشک. دەربارەی هەماهەنگی کردن لەگەل یەکێتی مامۆستایان پێشنیارەکەت زۆر بەجێیە و جێگای تێڕامان و دیراسە کردنە و بە دڵنیاوە دوای تاوتوێکردنی بە هەند هەڵدەگیرێت و لە زووترین کات دەکەوێتە بواری جێبەجێکردن. سەبارەت بە داشکاندن لە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤاری پزیشک، دەتوانین بۆ هەندێک چین و توێژی دیاریکراوی کۆمەڵ بەتایبەتی مامۆستایان و خوێندکاران و فەرمانبەران داشکاندنی تایبەت بکەین، هەروەها ئەگەر بەڕێوەبەرایەتی قوتابخانە و خوێندگاکان هەهانەگ بن دەتوانین هاوبەشی ساڵانە بۆ قوتابیان و خوێندکاران دابین بکەین. هەر بۆ ئەم مەبەستە هەر دام و دەزگایەک یان قوتابخانە یان خوێندنگایەک کە ژمارەی زۆری لە مامۆستا و فەرمانبەری هەیە، بەمەرجێک لە هیچ یەکێکیان ژمارەی بەژدار بووان لەبیست کەس کەمتر نەبێت، دەتوانن لە ڕێگای ناردنی بڕی پانزدە هەزار دینار بۆ هەر یەکێک لەگەل لیستی ناوی فەرمانبەر یان مامۆستایان بۆ دەستەی بەڕێوەبردنی گۆڤاری پزیشک، مانگانە بۆ ماوەی ساڵێک گۆڤاری پزیشک بە ڕێکی بۆ ئەو بەڕێزانە دەچێت. ئەمەش هەمووی لە هەوڵی زیاتر خزمەت گەیاندن بە خوێنەران و هاووڵاتیانی خۆشەویست، بە ئامانجی بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و دروست کردنی دەوروبەرێکی تەندروست.

کاک سیڤەر سوار، هەولێر: گۆڤاری پزیشک لە ناو و نیشانەکەی دیارە، کە گۆڤارێکی زانستی پزیشکییە و گۆڤارێکی تەندروستی کۆمەڵایەتی نییە. هەر لەبەر ئەمە زۆر بوار هەیە کە لەگەل ئامانجەکانی گۆڤار دەگونجێت کە پێویستە گرنگی پێ بدرێت. بۆ نموونە: کاری پزیشک لە هەموو بوارەکان ڕوون دەکاتەوە لەگەل ئەرک و مافەکانی بە هاو تەریب لەگەل ئەرک و مافەکانی نەخۆش. چۆن دەتوانین پردی پەیوەندی بین لە نێوان نەخۆش و پزیشک. سەبارەت بە دیاردە نامۆ و ناتەندروستییەکان لەناو کۆمەڵی کوردەواری، بەڵێ: زۆر دیاردەی نا تەندروست و بیر و ڕەفتاری کۆن هەیە، کە لە کۆمەڵ بە هۆی ئەو هەموو نەهامەتییەی بەسەر کۆمەڵی کوردەواری دا هاتووە ڕەگی داکووتاوە و ڕیشە کێش کردنی بەتەنیا بە گۆڤاری پزیشک نا کرێت، بەڵکو هەموو یارمەتیدەری یەکتری بکەین بۆ بەرەنگار بوونەوەیان و نەهێشتنیان چونکە مانەوەیان مانای بەردەوام بوون لە تاریکایی و تێکدانی باری تەندروستی تاک و کۆمەڵ. بەمەش هەموو هەوڵ و کۆششی دڵسۆزان بە هەدەر دەڕوات و دەبێتە هۆی بەفیڕۆ دانی ماڵ و دارایی و کات و تەندروستی تاک و ڕێگر دەبێت لە بەرەو پێشچوونی هەموو بوارەکانی ژیان. لە کۆنەوە گووتراوە: ژیری چاک لە جەستەی ساغ دایە.

کاک ئومێد تاهیر، قوشتەپە: ئینتەر نێت نابێت بکرێت بە سەرچاوەی دەست کەوتنی زانیاری باوەڕ پێکراو. ئینتەر نێت هەموو ئەو زانیارییانەی کە تێیدا بڵاو دەکرێتەوە مەرج نییە هەمووی ڕاست بێت بەڵکو پەیوەندی بەو سایتە هەیە کە زانیاریەکەی لێ دەخوێنیتەوە. زۆر کەس بێ ئەوەی پسپۆڕی لە بوارێک هەبێت دێت نووسینێک دەکات و بڵاوی دەکاتەوە. مەرج نییە ئەو جۆرە نووسینانە جێگای متمانە بێت. کەچی زۆر سایتی زانیاری باوەڕ پێکراو هەیە، کە زانیارییەکەیان زۆر زانستییە بەڵام زۆربەی کات ئەو جۆرە سایتانە بە پارەیە. ئامۆژگاریمان ئەوەیە: ئینتەرنێت بەکار بهێنە بۆ زۆر خوێندنەوە و ئاگاداری بەڵام ئەگەر ناتەندروست بووی ئەوا خۆت بە پزیشک نیشان بدە.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوێنەرانی خۆشەویست، بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆڕمەی خوارەوە پڕ بکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات. و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆڕمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو:

ناونیشانی تەواوی:

شوێنی کارکردنی:

ژمارەی موبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

با دیاری خەڵکی زێڕی تیزاب بێت یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکێکت یان دۆستێکت بنێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بەدرێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆڕمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. وە دەتوانیت هەر دەستەواژەیەک یان هەر پیرۆزباییەک بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠٠ دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆڕمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ سەرنووسەر.

ناوی سیانی بەشداربوو: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی
گۆڤارەکەی بە دیاری بۆ دەچێت: ژمارەی موبایل:پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشانی تەواو
شوێنی کارکردنی:

ئەو دەستەواژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

ئەو شوێنەی گۆڤاری بۆ بچێت

ئاگاداری بۆ کوردانی هەندەران

گۆڤاری پزیشک بە هۆی ئەو سەرکەوتنەی بەدەستی هێناوە و لەبەر ئەوەی لە دەرەوەی کوردستان، لە لایەن کوردستانیان داوایەکی زۆری لەسەرە بۆیە هاوبەشی ساڵانەی گۆڤار بە (١٠٠$) سەد دۆلاری ئەمریکی خەمڵێنرا، لە گەڵ ناردنی ناو و ناونیشانی تەواو و ژمارەی پۆستە و پۆستی ئەلیکترۆنی و ژمارەی موبایل

داواکاری:

داوا لە خوێنەرە بەڕێزەکانی گۆڤاری پزیشک دەکەین، لەمەودوا کۆشەشەیەکی نوێ بۆ گۆڤارەکەمان زیاد دەبێت کە تیایدا نەخۆش چۆنێتی نەخۆش کەوتنی و چۆنێتی سەردانی کردنی پزیشک و چۆنێتی وەرگرتنی دەرمان وەک چیرۆک دەگێڕێتەوە. ئەمەش لە هەوڵی ئەپساوەی گۆڤارەکەمانە بۆ ناساندنی پزیشکان و هاوڵاتیان بە چۆنێتی هەڵسوکەوتی تاکی کوردی لە کاتی نەخۆش کەوتنیدا.

شیکاری مەتەڵی ژمارەی پێشوو

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
د	ه	س	ت	گ	ر	ێ	پ	م	و	ل	پ	1
ه	ه	ه	ه	ه	ێ		پ	ا	ڵ	ا	ی	2
ر	ه	س	ل	و	ك		ش	ل	د	و	س	3
د	ه	ا	ا	ا	ه		ش	ت	ا	ه	ت	4
ه	د	د	ر	ه	و			ۆ	ش	ك	ا	5
پ	ه			ی	ت			س		ی	ن	6
ا									ع			7
ر	ا	ر	ا	د			ا	ی	ا	ه	پ	8
ی	ل	م	م	م			ت	د	ر	ه	پ	9
ك	ك	ك	ك	ك	م		ا	د	غ	ه	پ	10
ه	ل	ی	ع	ر	و	گ	ی	د	ر	ه	پ	11
ل	ی	م	ا	ی	ز	ر	ا	ه	ل	ه	پ	12

وەڵامی مەتەڵی
ژمارە پێشوو،
بریتییە لە:

پایتەختی وڵاتی
ئیتاڵیا
(ڕۆما) بوو.

شیکاری سۆدۆکۆی ژمارەی پێشوو

6	4	2	7	1	9	8	3	5
3	7	5	6	8	2	9	4	1
9	8	1	5	3	4	2	7	6
4	3	7	8	2	5	1	6	9
1	2	6	9	4	7	3	5	8
5	9	8	3	6	1	4	2	7
7	1	9	2	5	3	6	8	4
2	6	4	1	7	8	5	9	3
8	5	3	4	9	6	7	1	2

نەخۆشی شەکرە و وەرزش



نەخۆشی شەکرە نەخۆشییەکی باوە و لە هەموو چین و توێژەکان هەیە. وەرزشەوانان وەکو کەسانیتر ئەگەری تووش بوونیان بە نەخۆشی شەکرە هەیە بەڵام بە ڕێژەیەکی کەمتر. کەسێک ئەگەر نەخۆشی شەکرەی منداڵانی هەبێت، ئەوا: بە شێوەیەکی سروشتی دوور دەبێت لە هەندێک جۆری وەرزش، وەکو تۆپانێ، ئەمە لە لایەک لە لایەکیتر ئەوە زانراوە کە وەرزش کردن یارمەتی چالاک بوونی هۆرمۆنی ئەنسۆلین دەدات، هەروەها لەش بەهێز دەکات و سووڕی خوێن چالاک دەکات و ئەگەری تووش بوون بە نەخۆشی کەم دەکاتەوە. یەکێک لەو نەخۆشیانەش کە ئەگەریان کەم دەبێتەوە بریتیە لە نەخۆشی شەکرە. وەرزش کردن سوودێکیتریشی هەیە، ئەویش: ڕاگرتنی کێشی لەشە. هەر لە بەر ئەوە پزیشکانی تیپە وەرزشییەکان (بەتایبەتی ئەو وەرزشانەی کە توانای پێویستە) دەگمەن یاریزانیان دەبێت ئەو وەرزشە بکات. هەرچی یاریەکانیتری، وەک: شەترەنج، مەلەوانی، تێنس.. هتد. لەوانەیە جار جار وەرزشەوان هەبێت نەخۆشی شەکرەی هەبێت، ئەگەر لە سەرەتای دیاری کردنی نەخۆشییەکەی بوو، یاریزان دەبێت گوێڕایەلی پزیشکەکەی بێت. دواتر کە ڕاهات ئەو کات دەتوانێت ئاسایی خۆی وەرزش بکات. هەرچی سەبارەت جۆری وەرزشەکانە کە کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت، وەنەبێت کە کەسی تووش بە شەکرە بتوانێت هەموو یارییەک بکات بەڵکو کۆلیژی ئەمریکی بۆ تەندروستی چەند وەرزشێکی دیاری کردووە کە کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت، وەکو چارەسەری دەتوانێت ئەو وەرزشانە بکات:

١ — ئەو وەرزشانەی سووڕی خوێن چالاک دەکەن، وەکو: ڕۆیشتن، پایسکل سواری، مەلەوانی، وەرزشی سویدی.

٢ — ئەو وەرزشانە واباشە بە ڕێژەی (٣ — ٥) جار بێت لە حەفتەیەکدا و هەر جارێک نزیکەی (٢٠ — ٤٠ خوولەک) بخایەنێت.

٣ — پێویستە وەرزشەکە وورده وورده زیاد بکرێت، واتە: مرۆڤ خۆ کوژ نەبێت، چونکە ئەگەر یەکسەر زۆر وەرزش بکرێت، ئەوا: لەش و جەستە تووشی غاران دەبێت و ئەگەری زیاد بوون یان دابەزینی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن دەبێت.

٤ — ئەگەر نەخۆش نەیتوانی لە سەرەتا نیو کاتژمێر وەرزش بکات، ئەوا: ماوەی پێنج خوولەک وەرزش بکات دواتر وورده وورده زیاد بکات. واتە: ئەگەر هەر نەت دەتوانی وەرزش بکەیت چەند دەتوانیت ئەوەندە شاقاوە برۆ، دواتر ڕۆژی یەک شاقاو زیاد بکە.

٥ — ئەوانەی دەگەل نەخۆشی شەکرە نەخۆشیەکیتریان هەیە، ئەوا دەبێت لە سەرەتا ڕاوێژ لە پزیشکی تایبەتمەندی خۆیان وەربگرن و ئەو ڕێنماییان بکات، ئەو کات وەرزش بکات.

کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت، چۆن وەرزش بکات؟

بۆ ئەوەی نەخۆش دوور بێت لە دابەزینی شەکر لە ناو خوێن، پێویست دەکات: پێش دەست کردن بە یاری کردن ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن بپیوێت و قاوەڵتیەکی بچووک بخوات و وەرزش بکات، دواتر هەر پانزدە خوولەک جارێک ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن بپشکنێت بۆ ئەوانەی تازە دەستیان بە وەرزش کردووە بەڵام ئەوانەی لەمێژە وەرزش دەکەن، ئەوا: ماوەی درەنگتر پشکنینی شەکرەی ناو خوێن بۆ خۆیان بکەن. وەرزشەوانەکە هەر کە زانیان ڕێژەی شەکرەیان دا بەزیووە، دەبێت: شیرینیەک بخۆن. وە دواتر دوای (٤ — ٥ سەعات) لە تەواو بوونی وەرزشەکە پشکنینی خوێن بۆ شەکرە بکەن.



نەخۆشی شەکرە لە بەناوساڵ کەوتووان و پیرەکان



پیرەکان (نێر و مێ) ئەوانەن کە تەمەنیان لە (٦٥) ساڵ زیاترە، وە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا بە هۆی هۆشیاری دروستی و بوونی خزمەتی تەندروستی و زۆر بوونی داو و دەرمان ڕێژەیەیان لە جیهاندا زیادی کردووە و مەزەندەدەکرێت ساڵی ٢٠٢٠ ز نزیکەی (٢٠٪) دانیشتووان لە سەرانسەری جیهاندا پێک بهێنێت. شەکرە نەخۆشی بە تەمەن و بە ساڵا کەوتووانە، نزیکەی (٢٠٪) لەو کەسانەی تەمەنیان لە نێوان (٦٥ — ٧٤ ساڵیە) تووشی شەکرە هاتوون و زیاتر لە (٤٠٪) لەوانەی تەمەنیان لە سەرووی (٨٠ ساڵیە) تووشی نەخۆشی شەکرە هاتوون. هەروەها (٢٥٪) لە بە ساڵاچووان تووشی نارێکی و تێکچوونی شەکرەی لە تێری بوونە (IGT) کە مەترسی ماکەکانی شەکرە لە سەرموولوولە خوێنە گەورەکان زیاد دەکات، ئەو کەسانەی کە پیرن و نەخۆشی شەکرەیان هەیە زیاتر لە هاوتەمەنی خۆیان نەخۆش دەکەون.

نەخۆشی شەکرەی پیران چەند تایبەتمەندیەکی خۆی هەیە:

١. هەرچەند ڕێژەی تووش بوون بە شەکرە لە ناو بەساڵاکەوتووان و پیران ڕوو لە زیاد بوونە بەڵام هەموو کات بێ نیشانەیە.

٢. زۆربەی کات ئەوانە ماکی شەکرەی لە سەرموولوولە خوێنە بچووکەکان لە سەریان بە دیار کەوتووە چونکە ئەم جۆرە ماکانە پەیوەندی بە ماوەی تەمەنی شەکرەکەوە هەیە و ئەمانەش ماوەیەکی زۆرە شەکرەیان هەیە.

٣. پێویستە ئاگاداری ئەوە بین کە ماکەکانی شەکرە لە سەر موولوولە خوێنە گەورەکان لە سەریان بە دیار دەکەوێت.

٤. لە کاتی دانانی چارەسەر ئەوەمان لە بیر بێت: ئەم جۆرە نەخۆشانە چەندان نەخۆشی درێژ خایەنیتریان لەگەڵ نەخۆشی شەکرە هەیە.



* نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە لە پیرەکان:

ا. هەموو کات نەخۆشی شەکرە لەو تەمەنە بێ نیشانەیە، پێویست دەکات دوای تەمەنی (٤٥ ساڵی) مرۆڤ هەر سێ ساڵ جارێک پشکنینی خوێن بۆ شەکرە بۆ خۆی بکات.

ب. ئەگەر نیشانەی هەبێت ئەوا نیشانەی، وەک: میز ڕانەگرتن و بڕ میزی و دابەزینی کێشی لەش واتە لاوا ز بوون و بێ تاقەتی دەبێت.

ج. نیشانەی وەک: دابەزینی فشاری خوێن و لە هۆش خۆچوون (Confusion).

د. زوو تووشی بریندار بوون دەبێت و برینی درەنگ چاک دەبێتەوە.

ه. خەمۆکی و لە بیرچوونەوە و دڵە ڕاوکێی دەبێت.

و. ئەگەر نەخۆشی شەکرەکە چاک کۆنترۆڵ نەکرێت، نیشانەی ماکەکانی شەکرەی لە سەر نەخۆشەکە دەردەکەوێت، وەک: تۆرەی مێشک و تۆرەی دڵ.





• چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە لە پیران:

لە کاتی چارەسەرکردنی بە ساڵاچووان تەندروستی گشتی تاکەکە هەڵدەسەنگرێت و دواتر پێویست دەکات ڕێژەی شەکرەکەی باش کۆنترۆڵ بکرێت، ئەوە لە بیر نەکەین: لە کاتی چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە لەو تەمەنە زوو زوو تووشی دابەزینی ڕێژەی شەکر لە ناوخوێن دەبن، ئامانج لە چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە لە بەساڵا چووان بە گوێرەی کۆنفرانسی (٢٠٠٧) ی کۆمەڵەی کەنەدی بۆ شەکرە، بەمجۆرەیە:

١. (HbA1C) کەمتر بێت لە ١٪ لە سەرووی ئاستی ئاسایی.

٢. ئاستی ڕێژەی شەکر لە ناوخوێندا لە کاتی خورینی کەمتر بێت لە (140 mg / dl).

٣. ئاستی ڕێژەی شەکر دوای نان خواردن کەمتر بێت لە (180 mg / dl).

بە ساڵاچووان لە کاتی وەرگرتنی چارەسەر زوو زوو تووشی دابەزینی ڕێژەی شەکر لە ناوخوێن دەبن بۆیە پێویستەخۆیی و هەموو ئەندامانی خێزانەکەی نیشانەکانی دابزینی شەکر لە ناوخوێن بزانن.

دابزینی شەکر زۆربەی کات بە هۆی یەک لەم هۆکارانە دەبێت:

١. وەرگرتنی دەرمان وخۆراک نەخواردن.

٢. هۆش لەخۆ نەمان کە ناتوانێت بزانێت وا شەکرەکەی دا دەبەزێت.

٣. زۆر بەکارهێنانی هەمەجۆر دەرمان.

٤. دوورکەوتنەوە لە خەڵکی وحەزکردن لە تەنیایی.

٥. سست بوونی فەرمانەکانی گورچیلە و جگەر.

٦. بوونی نەخۆشیتر لەگەڵ شەکرە کە نیشانەی شەکر دابزینەکە بە هەڵە دیاری دەکرێت و بیرمان بۆ نەخۆشیتر دەچێت و بیرمان بۆ شەکرە ناچێت، وەک: خەمۆکی و خەوزڕان و تۆرەی دڵ و تۆرەی مێشک.

• هەنگاوەکانی چارەسەرکردن:

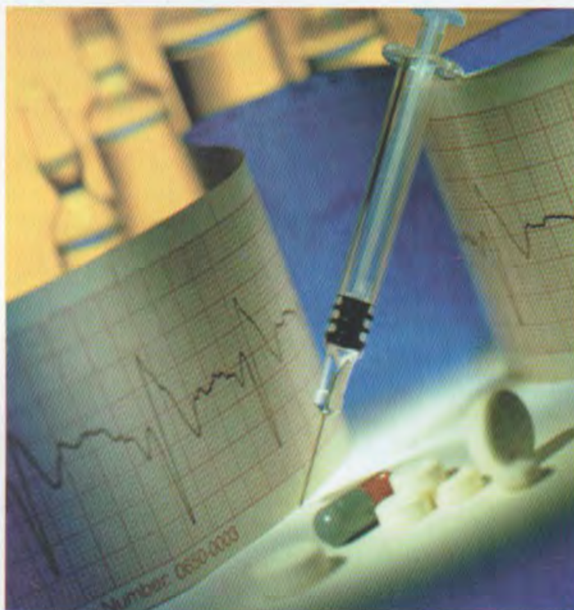
١ - هۆشیارکردنەوەی خێزان و تاکەکە دەربارەی نەخۆشی شەکرە و نیشانەکانی و ماکەکانی و چۆنێتی چارەسەرکردنی.

٢- ئەگەر نەخۆشەکە دوای پارێزی کردن و وەرزش کردن ئاستی ڕێژەی شەکرەکەی زیاتر بوو لە (200 mg / dl) ئەوا ئەو کات دەنک (حەب) ی چارەسەرکردنی شەکرەی دەردێتێ ئەگەر هەر کۆنترۆڵ نەبوو، ئەو کات شورنقەی ئەنسۆلینی دەدرێتێ.

٣ - ئەگەر ئەنسۆلین بۆ نەخۆشەکە نووسرا، ئەندامەکانی خێزانەکە لە نیشانەکانی دابەزینی شەکرە ئاگادار بکە و فێری چۆنیەتی چارەسەرکردنیان بکە.

٤ - هەموو ئامانج لە چارەسەرکردنی شەکرە لە پیران چارەسەرکردنی نیشانەکانە بە مەرجێ نەخۆشەکە تووشی دابەزینی ڕێژەی شەکر لە ناوخوێن نەبێت.

٥- ئەگەر نەخۆشەکە لە ماڵەوە لە سەرجێگا کەوت بوو هەوڵ بدرێت تا بکرێت سۆندەی میزی بۆ دا نەنرێت بۆ ئەوەی دوور بێت لە تووش بوون بە هەوکردن. هەروەها گرنگی بە خاوێنی نەخۆشەکە بدرێت، وە هەوڵ بدرێت ئاگایان ل ەنەخۆشەکە بێت تووشی هەوکردن و برینداربوون و سۆتانەوەی پێست نەبێت.



شەکرەی کاتی دوو گیانی



نەخۆشیی شەکرە و دووگیانی

ناڕێکی لە ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا لە (٣ - ١٠٪) ئافرەتی دووگیان ڕوودەدا. دیراسەکان ئاماژە بۆ ئەوە دەکەن: کە نەخۆشی شەکرە لە ئافرەتان ڕوو لە زیاد بوونە، مەزەندە دەکرێت ئەو زیاد بوونە بەهۆی: گۆڕانی شێوازی ژیان و تەمبەڵی و گۆڕانی شێوازی خۆراک و گۆڕانی ناندینی کوردی و زیاد بوونی ژمارەی هۆکارەکانی نەخۆشی شەکرە و قەڵەوی و زیاد بوونی شەکرەی کاتی دووگیانی (کە بارێکی تێکچوونە لە ڕێژەی شەکر لە کاتی دووگیانی، کە بۆ یەکەم جار لە کاتی دوو گیانی هەستی پێدەکرێت). شەکرەی کاتی دووگیانی لە نزیکەی (٩٠٪) نەخۆشی شەکرە دەگەڵ دووگیانی پێکدێنێت و شەکرەی جۆری دووەم (شەکرەی گەوران) نزیکەی (٨٪) و نەخۆشی شەکرە کە لەوانەیە کەسەکە بەخۆی لە منداڵیەوە هەی بێت نزیکەی (١٪)ی ئەو ئافرەتانە پێکدێنن کە نەخۆشی شەکریان هەیە و دووگیانن. ئەو منداڵانەی لەو ئافرەتانە دەبن، کە لە کاتی لە ناو زگی دایکیانن و دایکیان نەخۆشی شەکرەی هەبووە، مەترسی تووش بوونیان بە هەوکردن لە کاتی لە دایک بوون و زوو لە دایک بوون بە نەشتەرگەری و داخیل بوونیان لە یەکەی چاودێری چڕ زۆر. دیراسەکان دەریان خستووە کە: هەر چەند ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێنی دایک زۆر زیاد بێت ئەو مەترسیانە ڕاستەوخۆ لە سەر کۆرپەکە زیاد دەکات، لەبەر ئەوە ئەو ئاریشانەی بەهۆی زیاد بوونی ڕێژەی شەکر تووشی دایک و کۆرپەکە دێت دەتوانرێت بە چارەسەر کردن پێشگیریان لێ بکرێت، هەر لەبەر ئەوە هەر ئافرەتێک دووگیان بوو پزیشک پشکنینی بۆ کرد و دەرکەوت ئاستی ڕێژەی شەکری لەناو خوێن زیادە دەبێت گوێڕایەڵی ئامۆژگاری پزیشکەکەی بێت، هەموو کات لە کاتی دیاری کراو سەردانی پزیشکی تایبەتمەندی بکات و ڕێنمایی و ئامۆژگاری لەو پزیشکە تایبەتمەندەی وەربگرێت.

شەکرەی کاتی دووگیانی

بریتییە لە بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن لە کاتی دوو گیانی یان دەگەڵ دوو گیانی بوون.

کێن ئەوانەی مەترسی شەکرەی کاتی دووگیانی بونیان لێدەکرێت:

هەموو ژنێکی دوو گیان دەبێت پشکنینی شەکری لە ناو خوێن بۆ بکرێت، بەڵام هەموو ئەگەری تووش بوونیان وەکو یەک نییە. لە کاتی سەردانی بۆ کردنەوەی فایلی دوو گیانی: دەبێت چیرۆکی دوو گیانی بوونەکەی (History) لێ وەربگیرێت. لەگەڵ زانینی: ئایا هۆکاری مەترسیداری هەیە و پشکنینی میز و پشکنینی ڕێژەی شەکر لە ناو خوێن بۆ بکرێت. ئەو ئافرەتانەی کە مەترسی تووش بوونیان بە شەکرەی کاتی دووگیانی هەیە، دەبێت پشکنینیان بۆ بکرێت (هەر کاتێک پێش ٣٢ حەفتە)ی دوو گیانی، ئەوانیش:

١ - ئافرەت تەمەنی لە سەرووی ٣٥ ساڵ بێت.

٢ - پێشتر ئافرەتەکە تووشی تێکچوونی شەکرە لە کاتی خورینی (IFG) یان تێکچوونی شەکرە لە کاتی تێری (IGT) بوو بێت.

٣ - لە خانەوادەکەی نەخۆشی شەکرەیان هەبوو بێت.





٤ — ئافرەتی قەڵەو.

٥- لە زگەکانیتر شەکرەی کاتی دوو گیانی هەبوو بێت.

٦ — لە زگەکانیتر منداڵەکەی مرد بێت.

٧ — پێشتر لەبار چوونی دووبارەی هەبوو بێت.

٨ — لە زگەکانیتر منداڵی بوو بێت، منداڵەکە کێشی لە چوار کیلۆ گرام زیاتر بوو بێت، واتە: منداڵەکە گەورە بێت.

* چارەسەر کردن و چاودێری کردن:

ا. کۆنترۆل کردنی رێژەی شەکر لەناو خوێن: تاکە رێگا بۆ دڵنیا بوون لە تەواو کۆنترۆل کردنی رێژەی شەکر لە ناو خوێن بریتیە لەوەی کە پشکنینی رێژەی شەکر لە ناو خوێن بکرێت. چەند جارەی لە حەفتەی جارێک بۆ حەفت جار لە یەک رۆژدا دەگۆرێت. هەرچی بکرێت دەبێت لە چارەسەر کردن ئامانجەکە بپێکێنرێت، کە رێژەی شەکر لە ناو خوێن لە کاتی خورینی لە (5.5 mmol / l). ، وە دوو سەعات دوای نان خواردن لە (7mmol / l). کەمتر بێت.

ب. پشکنینی شەکرەی هیمۆگلۆبینی (Hb A1C): لە هەر سەردانییەک دەبێت ئەو پشکنینە بکرێت. وە رێژەکەی دەبێت لە (٧٪) کەمتر بێت.

ج. چاودێری کردنی کۆرپەکە لە زگی دایکی: ئەویش بە بەدوا داچوونی دووگیانەکەی و پرسیار کردن لە نیشانەکانی و کردنی سۆناری زگ.

چارەسەر کردن: هەدەف لە چارەسەر کردن بریتیە لە پاراستنی رێژەی شەکر لەناو خوێن لە ئاستێکی ئاسایی کە کاردانەوەی چاک لەسەر کۆرپەکە لەناو زگی دایکی هەبێت. هەروەها دوای لە دایک بوون مەترسی بۆ دروست نەکات.

١ — خۆراک: دەبێت دایکەکە خۆراک و خواردنی باش بخوات، بۆ ئەوەی پێویستییەکانی بێتە دی.

٢ — شورنقەی ئەنسۆلین: کاتێک بە پارێزی لە خۆراک نەتوانرا رێژەی شەکر لەناو خوێن کۆنترۆل بکرێت، ئەو کات دەبێت شورنقەی ئەنسۆلین بەکار بێت. دەبێت دایکەکە لە ژێر چاودێری چری پزیشک دابێت و بزانێت چۆن بۆ خۆی پشکنینی خوێن بۆ شەکرە دەکات و ژەمەکانی ئەنسۆلین چۆن زیاد دەکات و چۆن جەمی ئەنسۆلین رێک دەخات بە درێژایی کاتی دووگیانی بوونەکەی.

٣ — دەرمانی حەب بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە: شەکرەی کاتی دوو گیانی لە زۆربەیان دەرمانە حەبەکانی چارەسەر کردنی نەخۆشی شەکرە، لە شەکرەی کاتی دوو گیانی بەکار نایەت چونکە لەوانەیە کاردانەوەی لاوەکی لە سەر کۆرپەکە هەبێت و تووشی نەخۆشییە زگماکییەکانی بکات و کاردانەوەی و کار لەسەر پەنکریاسی کۆرپەکە بکات و ببێتە هۆی زۆر دەردانی هۆرمۆنی ئەنسۆلین. (Hyperinsulinaemia).

٤ — لە دایک بوون: لە کاتی بە وەلەد بوونی کۆرپەکە دەبێت دایکەکە لە نەخۆشخانەی لە دایک بوون بێت و چاودێری تەواوی بکرێت و شورنقەی ئەنسۆلینی لێ بدرێت.

٥ — دوای لە دایک بوونی کۆرپەکە: هەر دەگەل لە دایک بوونی کۆرپەکە ئەنسۆلین دەست بە چالاک بوونەوە دەکات و رێژەی شەکر لەناو خوێن وەکو جارانی لێدێتەوە. هەرچی ئەو ئافرەتانەن کە شەکرەی کاتی دووگیانیان تەنها بە پارێزی چارەسەر کراوە، ئەوا: دوای لە دایک بوونی کۆرپەکە هیچ پێویستی بە بەردەوام بوون لە پارێزییەکەی نامێنێت.



نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی دەم و ددانەکان



د.مۆید امین ابراهیم
پسپۆری چاندنی ددان و پارێزگاریکردنی ددانەکان

نەخۆشی شەکرە نەخۆشیەکی کوێرە رژێنەکانە و زۆر باوە و نزیکەی ٢٢٠ ملیۆن کەسی تووش بوو بەو نەخۆشیە هەیە. لە سەرانسەری جیهاندا و پێشبینی زۆربوونی هەیە لە ئاییندەیەکی نزیکدا، بە هۆی ئەو جۆرە ژیانەی خەڵک تێیکەوتوون و ساڵانە نەخۆشی شەکرە دەبێتە هۆی مردنی زیاتر لە (٤٠٠٠٠ کەس) و دوو جۆری هەیە:

١. شەکرەی منداڵان: کە لە خوار تەمەنی ٤٠ ساڵی تووشی مرۆڤ دێت بەهۆی نەبوونی ئەنسۆلین.

٢. شەکرەی گەوران: کە تووشی ئەوانە دەبێت کە قەڵەون و تەمەنیان لە سەرووی ٤٠ سالیە.

کاردانەوەی نەخۆشی شەکرە لەسەر دەم و ددانەکان:

دەم لە ناو پۆشە شانەی ماسولکەیی گەورە پێکدێت، کە بە هۆی ئەنسۆلین سوود لە شەکرەی ناو خوێن وەردەگرێت بۆ جێبەجێکردنی فەرمانەکانی لە خۆ نوێ کردنەوە و بەرگری کردن و رژاندنی لیک بۆ یارمەتیدانی هەرس کردن و پارێزگاری کردن لە ددانەکان. کاتێک مرۆڤ تووشی نەخۆشی شەکرە دەبێت و رێژەی شەکرەی لە ناو خوێن زۆر دەبێت و دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە موولوولە خوێنە ووردەکان و سوود لەو شەکرە زیادە نابینێت وشانەکان تووشی کاردانەوەی زیاد بوونی شەکرە دێن:

١. کەمی بەرگری شانەکان بۆ میکرۆب ئەمەش وا دەکات پدوەکان زۆرتر تووشی هەوکردن بێن و درەنگتر چاک ببنەوە.

٢. هەوکردنی لە ناکاو و بەردەوام و درێژخایەنی شانەکانی دەوری ددانەکان دروست بوونی کێم بە بەردەوامی و لە ئەنجامدا لەقبوونیان و کەوتنیان.

٣. درەنگ چاک بوونەوەی برین و هەکردنەکانی رووکەشە شانەکانی ناو پۆشی دەم و پدوەکان.

٤. هەست کردن بە سۆتانەوەی رووکەشە شانەی ناو پۆشی دەم و زمان.

٥. بۆگەنی بوونی بۆنی ناو دەم بەتایبەتی لەو جۆرەی کە بەشەکرەی منداڵان ناسراوە.

٦. زۆر بوونی کلۆر بوونی ددانەکان بە هۆی کەمی لیک و زیاد بوونی رێژەی شەکر لە لیک.

خۆپاراستن لە ماکەکانی شەکرە لە سەر دەم و ددانەکان:

١. چارەسەرکردنی نەخۆشی شەکرە.

٢. گرنگیدان بە خاوێنی و تەندروستی ددانەکان بە شووشتنیان و خاوێن کردنەوەیان.

٣. ساڵانە دەم و ددان بشکنرێت و وا باشە ساڵی دوو جار سەردانی پزیشکی ددان بکەین.

٤. لەناو بردنی سەرچاوەی میکرۆب بە خاوێن کردنەوەی ئەو ددانانەی کە کلۆر بوون و پرکردنەوەیان یان دەرهێنانیان.

٥. ئەگەر ددان کلۆر بوون و برینی دەماری بۆکراو و زانرا ددانەکە سوودی نەماوە ئەوا زوو چارەسەر بکرێت.

چۆنیەتی چاودێریکردنی نەخۆشێکی شەکرە پێش نەشتەرگەری بۆ دەم وددانەکان:

دەتوانرێت نەشتەرگەری دەم وددانەکان بۆ نەخۆشێک بکرێت کەشەکرەی هەبێت بەمەرجێک ماکی وەک نەخۆشی دڵ ونەخۆشی موولوولە خوێنیەکان ونەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی نەبێت وهەموو کات پێویست دەکات رێژەی لەنێوان (٧٠ — ٢٠٠ مگم) بێت، لەشەکرەی جۆری گەوران ئەنسۆلین دوای راوێـژی پزیشکی هـەنـاودەدرێت بەنەخۆشەکەودوای نەشتەرگەرییەکە ئەگەر مەترسی هەوکردنی هەبوو ئەوا دەرمانی دژەزیندەگی دەدرێتێ هەرچی شەکرەی جۆری منداڵانە ئەوا بڕی زیاتری لە ئەنسۆلین دەدرێتێ ووباشە لەکاتی سازدانی نەشتەرگەرییەکە کوپێکی شەربەت یان شیرینی لەوێ هەبێت نەوەک نەخۆشەکە تووشی دابەزینی شەکرە بێت وە جاری واهەیە نەخۆشەکە پێویستی بە خەواندن دەبێت لەنەخۆشخانە.

دواتر چاک رێکخستنی دەرمانەکان بۆ تەواو کۆنترۆلکردنی شەکرەوپارێزیکردن خۆپاراستن لە بەدەرکەوتنی ماکەکانی شەکرە لەسەر دەم وددانەکان وهەموو لەش گرنگترین هەنگاوە.

سەرچاوە:

James W Little. Donald A. Craig S. Nelson L; Dental Management of the Medically Compromised Patient. ٧ th Ed.



نەخۆشی شەکرە و حەج کردن



ئەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، نیازیان وایە سەردانی ماڵی خوا بکەن، ئەوا: دەتوانن سەفەری حەج بکەن بەڵام هەندێک ڕێ و شوێن هەیە دەبێت کەسەکە پێش سەفەر کردن بۆ حەج بیگرێتە بەر. لە بەر ئەوەی سەفەر کردن بۆ حەج لای ئێمە بە تاو دەرچوون و نۆرەیە، هەر کە زانیت ناوت دەرچووە، ئەوا: سەردانی پزیشکی پسپۆڕی خۆت بکە و ڕاوێژ و ئامۆژگاری پێویست تەنیا لەو وەربگرە، دواتر پێش سەفەر کردنت دڵنیا بە کە:

١ — بڕی تەواو لە دەرمانی نەخۆشی شەکرە لەگەڵ خۆت ببە (جا چ دەرمانەکە حەب یان شورنقە بێت).

٢ — ئامێری پشکنینی شەکر لە ناو خوێن ببە.

٣ — کارت و پسوولەی چارەسەر کردنی نەخۆشییەکەت.

٤ — شورنقەی گلوکاگۆن بۆ چارەسەر کردنی دابەزینی ڕێژەی شەکرە.

٥ — هەندێک کەریی شەکر یان شیرینی بۆ بەکار هێنانی لە کاتی دابەزینی شەکر لە ناو خوێن.

٦ — جل و بەرگی لۆکە و پۆشینی ئاسان بێت.

٧ — پێڵاوی نەرم و خۆش و تەسک و تریسک نەبێت و پێشتر لە پێت کرد بێت.

٨ — چەتر.

٩ — ئاگادار بە، هاوەڵێک بۆ خۆت دیاری بکە! کە بزانێت چۆن نەخۆشی شەکرە چارەسەر دەکرێت و زانیاری دەربارەی نەخۆشییەکەت هەبێت.

* لە کاتی کردنی مناسیکەکان، پێویستە کەسێک کە نەخۆشی شەکرەی هەبێت، بەمجۆرە بجووڵێتەوە:

١ — بۆ ماوەی زۆر دامەنیشە!! بەڵکو ناوە ناوە بجووڵێوە بۆ ئەوەی خوێن لە جەستەت و بەتایبەتی لە قاچەکانت هاتووچۆ بکات.

٢ — گرنگی زۆر بە پێیەکانت بدە و هەموو جار کە پێڵاوت داکەند، پێیەکانت بپشکنە، بزانە: سوورbوونەوە یان بریندار بوونیان هەیە؟ ئەگەر هەبوو زوو چارەسەریان بکە.

٣. پشکنینی شەکر لەناو خوێن بۆ خۆت بکە. بزانە شەکرەکەت هەڵسا بێت یان دابەزی بێت.

٤ — لە کاتی کردنی مناسیکەکان حەسانەوە و خەوتنی تەواو بکە.

٥ — ئەگەر نینۆکەکانت کرد، زۆر بە هێواشی و بە ئامێری تایبەتی خۆت بکە و بە ئامێری کەسێکیتر نەیکەیت و ئاگادار بە بریندار نەکەیت.

٦ — بۆ هەر جێگایەک چوویت کەریە شەکرێک یان شیرینی لە ناو گیرفانت بێت.

٧ — جەمەکانی خۆت هەروەک لە ماڵەوە بیت بخۆ! چەند و چۆنت خواردووە ئاوا بیخۆ، دەگەڵ ئاو و شەربەتی میوەی بێ شەکر زۆر بخۆوە.

٨ — لە کاتی تەواف و سەفا و مەروا: پێویستە ئەو کاتانە هەڵبژێریت کە فێنکە و لە قەرەباڵغی دوور بکەوە. پێش دەست بە تەواف کرد قاوەڵتییەک بخۆ و ئاو تەواو بخۆوە، ناوە ناوە لە بەینی تەوافەکان پشوویەک بدە و تەواو بحەوێوە.

٩ — لە بەر تیشکی ڕۆژ بە دوور بە، چەتر هەڵ بدە لە کاتی ڕۆژ زۆر گەرم بێت، ئەگەر پێویست نەبێت لە بن خێوەت لە کاتی ڕۆژی گەرم مەیە دەرەوە، ئاو و شلەمەنی و شەربەتی میوەی بێ شەکر زۆر بخۆرەوە.

١٠ — دەرمانەکانی خۆت لە بیر بێت. چەند جەم و کووت لۆ نووسراوە، ئاوا بەکاری بێنە.

١١ — پێویستە هەموو نەخۆشێکی شەکرە، نیشانەکانی دابەزینی شەکرە بزانێت: (ئارەقە کردن، لەرزین، لێو تەترە کردن، زیاد بوونی لێدانەکانی دڵ...هتد). هەر کە زانیت شەکرەت دابەزیووە یەکسەر چارەسەری بکە و ماوەی (١٥ — ٢٠ خوولەک) پشوو بدە.

١٢ — قەت بە تەنیا مەناسیکەکان مەکە.

١٣ — لە کاتی سەرتاشین و قژتاشین ئاگاداری پاک و خاوێنی بە و ئاگات لێ بێت لە هەوکردن و برین بە دوور بیت.





مامۆستا

هەرجارەوباسێک

مامۆستایەتی لە کوردستان گرنگ و تایبەتی زۆری هەبووە! کاتی خۆی ئەگەر یەکێک ببووایە مامۆستا، ناوی دەکەوتە ناو ناوان. دەیان گۆت: کوڕی فران کەس بوویتە ئەفەندی!؟ دەیان گۆت: ژیانی تەواو تەئمینە، بوویتە مەعاش خۆری حکومەتی. ئەو مامۆستایانەش بەردی بناغە بوون بۆ چەسپاندنی بەها و ڕەوشت و ڕەفتارە بەرزە کوردییەکان و نەوە دوای نەوە بەهۆی ئەو جۆرە زاتانە ئەو ئەمانەتییە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکیتر دەگوازراوە. خۆ هەموو شایەدی لۆ ئەو ڕاستیە دەدەن؟!. هەتا گۆردەکەی بەغدا حوکمی گرتە دەست. برادەرێک لە بەغدا دا دەنیشت، گۆتی: جیرانەکی فەلەستینیم هەبوو، ئەو کات بە قەراری سەرۆکە ئاقرەکەی عێراق مانگانە سێ سەد دۆلار دەدرا بە عەرەبە فەلەستینییەکان، کەچی مامۆستایەکی زانکۆی عێراقی تەنیا دە دۆلار مەعاشی بوو!! ئەو فەلەستینییە لەبەر ئەوەی لە کوللیەی ئەندازیاری کارەبا دەیخیند، کارەبای لۆ عالەمێ دەبەست. ڕۆژێک کارێکم پێی کەوت لە کاتی گرانییەکەی، هاوارم کرد: تەلال، لە دەرگای سەرم خوار کردەوە، دەبینم: سەیارەیەک لە دەرگایان ڕاوەستاوە. تەلال هات، گۆتی: بەلێ: گۆتم: هیچ، دواتر پێت دەڵێم مێوانت هەیە! گۆتی: نەخێر، مێوانم نییە، ئەوە مامۆستامە لە کۆلیژ، هێناومە کارەبای پێ دەبەستم، گۆتم: تەلال، ئەتوو لە هەموو خەڵکی مەعلانتری لە کارەبا بەستین، کوو یەکەکیتر دەهێنی!! گۆتی: لۆیە هینایتم، هەتا چاوی بشکێنم و چاو شۆڕی بکەم!!!؟ لە دری خۆم، گۆتم: سەیری ئەو نەفسە پیسەی بکە!!! ئای لەو گوڕی بە گوڕەکیتر دابچی؟؟!! هەی ڕافزی!! کەسەکی عێراقی لۆ فەلەستینیەکی بشکێنی!!؟ ئەوە ئەو ڕووداوەی مامۆستا مەلا سالحی کۆزە پانکەی وەبیر هێنامەوە، دەرێن: مامۆستا مەلا سالح لە لای مەلایەکی دەخوێنی و ئیجازە وەردەگری. دوای ئیجازە وەرگرتن دەچێت لە گووندەکی دەبێتە مەلا و خەریکی دەرس گووتنەوە دەبێت و تاخمە فەقێیەکی باشی دەبێت. ساڵ دێت و دەڕوا، مامۆستای کە ئیجازەی داوەتێ وەفات دەکات و مەلا ژن بە تەنیا دەمێنێتەوە. خوا و ڕاستان کردی، مەلا ژن ڕۆژێک ڕێی دەکەوێتە ئەو گووندەی کە مامۆستا مەلا سالح تێیدا مەلا بوو، دوای ڕاپەڕاندنی کارەکەی دەچێتە ماری مەلا سالح و دوای بەخێر هێنان و نان و چا خواردن. ئیحترام و تەقدیری زۆری دەگرن و هەتا دوو ڕۆژ لە لای ئەوان دەمێنێتەوە، دوای ئەو دوو ڕۆژە مەلا ژن دەیەوێت بگەڕێتەوە گووندەکەی خۆی. ئەو کاتیش هاتوو چۆ بە ووڵاخ بووە، ووڵاخی بۆ دێنن و ڕادەگرن. دیارە لەوێ سەکۆ و هیچ بەرزاییەک نەبووە مەلا ژن بۆ ئەوەی بچێتە سەر پشتی ووڵاخ، مەلا ژن ناتوانێت سواری ووڵاخ بێت!!. ئێ خۆ مەلا نابێت قاچی برند بکات، وەختی خۆی ئەوە لە کوردەواری شەرم بوو!! مەلا سالح هەڵدەستێت خۆی کووڕ دەکاتەوە و پشت لۆ مەلا ژن دادەنێت و دەرێت: پێت بخە سەر پشتم لۆ ئەوەی سواری ووڵاخی ببیت. ئەویش، دەرێت: نابی. مەلا سالح، دەرێت: چۆن نابیت؟!! پیاوە ڕەحمەتییەکەی تۆ منی فێری خوێندن و نووسین کرد، ئەو مامۆستای من بوو. ئێستا تۆ لە جێگای ئەوی، هەر دەبێت پێت لەسەر پشتم دابنێیت و سواری ووڵاخ بیت. بەڵێ کوردەواری وای ڕێز لە مامۆستا ناوە، ئەوەیە بەها و ڕەوشتی کوردەواری. هەموو هاوکاری یەکتری بکەین لە ئاشنا کردنی نەوەی ئایندە بەو بەها و ڕەوشتە بەرزانە، برەویان پێ بدەن.

د.دێدەوان